چۆن دەبیتە باشترین هاوڕێی خۆت؟

باوەڕبەخۆبونی خۆتان زیادبکەن





.... وەرگێڕانی: فاتمە ئەدهەم عەلی

.... میلدرد نیومن ـ برنارد برکوویتز ـ چین ئەوئن

چۆن دەبیتە باشترین ساوڕێی خۆت؟

باوەڕبەخۆبونی خۆتان زیادبکەن

نوسینی
میلدرد نیومن-برنارد برکوویتز-جین اوین

لەفارسیەوە:فاطمە ادهم علی

چاپی یەکەم

سلێمانی......................٢٠٠٩

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٢٢٢)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب:چۆن دەبیستە باشترین هاوڕێی خۆت؟

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: میلدرد نیومن-برنارد برکوویتز-جین اوین

وەرگێڕانی: فاطمە ادهم علی

تایپ و هەڵەبڕ : وەرگێڕ

دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠٠٩ سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ـ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

لەبارەی نوسەرانەوە.............................. ....٥
وتەی چەند بیرمەندو رۆژنامەیەکی جیهانی بەناوبانگ سەبارەت بەم کتێبە.....٧
پێشەکی...١١
گفتوگۆ...١٥

لەبارەی نوسەرانەوە:

میلدرد نیومن و برنارد برکویتز هاوسەری یەکن، هەردوکیان شارەزاو پسپۆرن لەبواری دەروونناسیدا. لەشاری نیویۆرك بەهاوكاری یەكتر كاردەكەن لەوبوارەدا، هەردوكیان ئەندامی ئەنجومەنی نەتەوەیی دەروونناسین و شیكاری بۆ چارەسەركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان لەئەنجومەنی دەروونناسی ئەمریكاو ڕێكخراوە پسپۆری و پیشەییەكانی تر.

میلدرد نیومن خاوەنی بروانامەی ماستەرە لەدەروونناسیدالەكۆلێجی هانتر، خاتوو میلدرد چەندساڵێك لەلای كۆچكردوو "تونودوریك" خولی فێركاری خوێندووە هەروەها خولی فێركردنی دەروونناسی لەئەنجومەنی نەتەوەیی دەروونناسی بۆ نەخۆشیە دەرونیەكان بینیوە, ئەو بەرپرسی بەشی نەخۆشیە دەرونیەكانە لە ناوەندی ڕاوێژكاری لەشاری

نیویـۆرک، گوڵبـژێرێك لـەكارەكانی كـراون بـەكتێب بـەناوی "شێوازە نوێكان بۆ یارمەتیدانی منداڵ".

برنـــارد برکـــویتز، خـــاوەنی بروانامـــەی ماســـتەرە لەدەروونناســـیدا لـــەزانكۆی كۆلۆمبیـــا، دكتـــۆرای لـــەزانكۆی نیویـــۆرك لەهـــەمان بـــواردا، هـــەروەها لەپـــەیمانگای"ئالفریـــد ئـــادلر"ناوەنـــدی فێربـــوونی تـــەواوكاری بـــۆ تەندروســـتی دەرونـــی بەشـــداری دەكـــات. ئـــەو ئەنـــدامی كۆلێـــژی شـــارو كۆلێـــژی مـــافی ســـزادانە لـــە زانكـــۆی نیویـــۆرك و خـــاوەنی ژمارەیـــەك ووتـــارە لـــە رۆژنامـــەو گۆڤارەكانـــدا بـــڵاو كراونەتەوە.

جـــین ئـــوین، لەنیوجرســـی گـــەورە بـــووەو بروانامـــەی ماســـتەری هەیـــە لـــەبواری فەلـــسەفەدا لـــەزانكۆی كۆلۆمبیـــا،و لەكـــەناڵێكی تەلەفزیۆنیـــدا كاردەكـــات وەك لێكۆڵـەر، وبۆرێكخراوێـك هەڵـسەنگاندنی گـشتی دەكـات و وەكـو نوسـەرێك لـەبواری هەڵـسەنگاندا كاردەكـات، خێـزان دارەو لـــەنیویۆرك نیـــشتەجێیە و وەكـــو رۆژنامەنوســـێكی ئازاد كاردەكات .

وتەی چەند بیرمەندو ڕۆژنامەیەکی جیهانی بەناوبانگ سەبارەت بەم کتێبە:

*تائێستا بوارێک نەرەخساوە کەوەکو کتێبکی چۆن باشترین هاوڕێی خۆت بیت؟ سادە، کاریگەرو خێرا وکارتێکەر بێت. کاتێ دڵتەنگم ڕۆژی دووجار هاورێ لەگەڵ پەرداخێك ئاو، ئەو دەخوێنمەوە، ئەم کتێبە هەمیشە گیان بە من دەدات. نیل سیمون

* دەمەوێ بڵێم ئەم کتێبە موعجزەیە. بەلآم خاڵی بنەرەتی ئەمەیە کەموعجزەیەك بونی نی یە. کەواتە بهێڵن بڵێم کەبەبێ ئەم کتێبە ناتوانم بژیم. نورا افرون

****لەڕۆژگاری ژیانـدا کەکێشەونیگەرانی زۆرم هەبوە ئەم کتێبە بۆمن وەکونەسیمی کوێستان بووە.***

"بری برنسون"

*ئــەم کتێبــە خواردنەوەیەکــە بۆمانــدوبون، بێــزاری، یائس، نائومێدی وتەنیاییە.

"لوس انجلوس تایم"

* نوســــەرانی ئــــەم کتێبەبــــەزمانی ســــادەو رونــــی دەکەنــەوە کەهــەر مرۆڤێـک توانــاو هێـزی زاتــی شــادبون، نەخـشە کێـشانی سـۆزداری وهەسـت کردنـی هەرچـی زیـاتر ئامادەگی بەهێزی خۆی هەیە.

" اخبارکلوب کتابماه "

* ئــەوەی "نیــومن و برکــوو یتــز" کردویانــە، شـێوەی لەبیرکراوی گۆرینی ئینسانی یە بەناوی (من بناسە).

"شیکاگو تریبۆن"

*ئــەم کتێبــە چــەندجار بخوێنــەرەوە. بەراسـتی چـێژ بەخـشە وخوێنەرلــەوە سەری‌سور دەمێنــێ بـۆ شـڵە ژان وسەرشـۆری یـەکانی هۆکـاری لـۆژیکی بـونی هەیـە هەسـتی بێخەمی وئارامش دەست دەکەوێت.

"هارتفورد کورانت"

*ئـەم کتێبـە جۆرێك گفتوگۆی پـر شـەوقی دەروونناسـی یـە بەپەیوەنـدی کـردن لـە گـەڵ کەسانێکە کـەبۆ دیتنـی پێـوانی ئوتۆمبێـل، عـەقڵ وئـارامی یـان هەیـە، بـەڵام ئـەرکی ئەمـە بـەخۆ یـان نـادەن تافێرببنکەچـۆنیەتی خۆیان بەڕێوە ببەن.

"نیورك تایمز"

*ئـەم کتێبـە دەسـتورێکی کرداریـیە بۆیـار مـەتی دانیخـەڵك تاژیـانی پرلـەمانایان هـەبێت وبوێریـان پـێ دە دەن تا سەربکەون بەسەر بەربەستەکانی خۆشحاڵیان.

"اوکلندتریبون"

*ئـەم کتێبـە بەدەرەلـە زاراوەی دژواری دەروونناسـی و وبەشێوەی پرسیارووەڵامە.

"هوستون کرونیکل"

*ئامۆژگـاری شـیاو لـەبارەی ئـەوەی کەچـۆن قۆنـاغی منـداڵی ببەینەسـەر، خودیـەتی وپێگەیـشتن پێـشوازی لێبکەین ولەسەر پێی خۆمان بوەستین.

"دالاس تایمز هرالد"

پێشەکی

کـاتێ کـە ئـوروون‌دەڵێـت: زۆربـەی خـەڵکی تەمـەنیا ن لەگـەڵ گیرۆدەیـی خـامۆش دەبەنەسـەر، نـاتوانن پـێش بینـی بکـەن کەئـەم گیرۆدەیی یەچـەندە پرهـەراو هۆریایـە. مرۆڤـی ئـەمرۆ لەوانەیـە وەکوباوبـاپیرانی رەنـج ببـات. بـەلاّم لـەبێ دەنگـی وخامۆشـی رەنـج نابـەن. نارەحـەتی وبـێ قـەراری ئێمـە بـەرونی دیـارە وئێمـە لـەبارەی کێشەکانمانەوە گفتو گۆ دەکەین.

لەوانەیـە ئـەمرۆ رێگاکـانی هـەلاّتن چـەندین جـۆر لـەپێش مانابن و ئێمە تامەزرۆیانی دڵ بەدەریا دەدەین.

کارهەمیـشە بەکـەڵك بـووە. بـەلاّم ئـەوەی دەتـوانین بەسـەرگەرمی زۆرپەناببـەین. بەنمونـە: سـواری فرۆکـە دەبـین و لـە وگـۆرە پانانـەی کەدەبنـە هـۆی خۆشـحاڵ نەبونمان را دەکەین.

بەلاَم لەوەش زیاتر ئەوەی ئازاری ئێمەدەدات، لەژێرلێکۆلێنە وەدایە.

ئێمەلەبارەی کێشەکانی دونیا، لەبارەی جەنگ وئازادی مرۆڤ، لەبارەی بەهاکان ودونیای دەرونمان پەرێشان بووە، لەبارەی سەرشۆری، بێزاری و شلەژان، کێشەکانی هاو سەر گیری وپەیوەندی سێکس ونارازی بوونمان لەژیان گفتو گۆ دەکەین.

بەلاَم لەوانەیە لەباوباپیرانمان زۆر نارازی ترو ناخۆشحالتر نەبین.

بەلاَم شتێکی رون و بەلگە نەویست ئەمەیە. ئێمەرەنج وئازارمان بەنێونیشانی مەرجی سروشتی مان وەرناگرین. ئێمە خۆمان بەدەستەوە نادەین، ئەگەر نارەحەت وخۆشحالنین، هەست دەکەین فریویانداوین، لەجێگای هەلەدا بریارماندا وە یان پشت گوێ خراوین، وەکو کەسێك کە ئەنگوستیلەیەکی زێری لەدەست داوە، ئێمە یەکە یەکەیان بەشێوەی گروپ وەکو نارازی بوان ولایەنگرانی ئازادی ژنان، بۆمافی کار کردنی باش لەژیاندا رەزامەندی بەخشین ونارەزایی دەربرین. ئێمە

گەران بەدوای خۆشبەختی دا زۆر بە هەند وەردەگرین وباوەرمان وایە کەشایستەی ژیانی باشترین ئێمە کێشەکانمان دەخەینە روو وەهۆکارەکەشیان دیاری دەکەین: کارمان، هاوسەرمان، وقۆناغی منداڵی خەم هێنەرمان. زۆرێک لەئێمە بۆلەنێوبردنی ئەم هۆکارانە هەنگاو دەنێین. کارەکەمان دەگۆرین، لەهاوسەرەکەمان جیادەبینەوەو بەدوای دەروناسدا دەرۆین.

بەلآم بەم بونەمان، زۆربونی توندو تیژی و نارەحەتی و ئاشکراکردنی رەزامەندی نەبونمان هۆی سەرسورمانمانە. ئایابەراستی هەوڵ وتێکۆشانمان بۆبەنرختر کردنی ژیانمان کردوئێمە قەبوڵمان کردوە کەلەقۆناغی گۆرانکاریەکانی کۆمەلآیەتی دا و لەناوچونی بەهاکان و قۆناغێک کەچانسی مانەوەی مرۆڤ نیە، بەم حاڵەوە دەژین سەبارەت بەنەوەکانی رابردوومافی هەڵبژاردن وهەڵبژاردنەوەی زیاتر مان هەیە، بەلآم بەبێ بونی زیادەرۆیی لەم توانایە بەلانی کەم سودوەرناگرین. بۆچی ئەم کارە ناکەین وەچۆن

دەتوانین ئەم کارە ئەنجام بدەین؟ ئەم پرسیارانەبۆدوودەروونناس، برناردکوویتزا وخاتوو میلدرنیومن١ ژن وپیاوێك کەبەجیاو بە یەکەوە سەرقاڵی یارمەتی دانی خەڵکین. بۆچاکردنی ژیانیان، خراوەتەرووگفتوگۆیەکی توێژنەوەیی یە لەلاپەرەکانی تردا دەیخوێنیتەوە. بۆئەوەی ڕێکخستنی دەقەکان بپارێزین وەلآمەکان لەگەڵ یەکدا ڕێکخراون تاتیێ بگەن کە دەروونناسێك قسەدەکات.

گفتوگۆ:

خەڵکی دەڵێن دەیانەوێت شادبن، بەڵام شادمانی ڕاستەقینە وەکو خەونێکی نەبینراو دەبینن، هەموو خەڵکی بەتوندی بەدوای ئەوەوەن، بەڵام زۆربەمان هەرگیز بەم شادومانی یەناگەین.

چ هەڵەیەك ڕوودەدات؟ بۆچی زۆرێك خەڵکی گەورە بەشێوەی جۆر بەجۆر نارازین؟

ئایاکێشەی دەوران و زەمانەیە کەئێمە تیایدا دەژین؟ یان ئەوەی کە پێشبینی زۆر دەکەین؟ یان بەدوای ئامانجی نادروستدا دەڕۆین؟

باشەمەرجێکی خراپمانییە. زۆرێك لەخەڵکی ژیانێکی نائاساییان هەیە.ئەوان بەتەواوی دەژین لەسات بەساتی چێژوەردەگرن. بەڵام ئێمەلەبارەی ئەوانەوەزۆر قسە ناکەین چونکەسەرقاڵی ژیانن. ئەوانەبەگشتی لەم

بارەیــەوە ووتــار نانوســن یــان ناچــن بــەدوای دەرونناســدا. لەگـــەڵ ئەمـــەش دا داوایـــەکی دروســـت هەیەوکەســـانێکی زۆر مـــەیلی ژیـــان یـــان نییـــە. خـــەڵکانێی زۆر هێـــشتا بەسەرهونەری شاد بوندا زاڵنەبوون.

ئێوەئـەوە نـاودەنێن هونـەر، ئایـا بیردەکەیتـەوە ئـەم هونەرە وەکو سەما یان گۆزەگەر شیاوی یاداوەریە.

بـەلآم مـن بـیر دەکەمـەوە ئێـوە شـادن یـان ناشـادن! ناتوانن نەخشەیەك بكێشن كەشادبن.

دەتــوانن زۆركــار ئــەنجام بـدەن، بــەلآم نــازانم چـۆن دەتوانن شادمانی بەدی بهێنن.

دەتـــــوانن بـــــەدوای شـــــتانێکەوەبڕۆن ئومێـــــدەواری هۆیەکــە بۆشــادومانی تــان، بــەلآم تــاپێش بەدەســت هێنانی ئەوانە ناتوانن لەم فەرمانە بەتەواوی دڵنیابن.

ئــەم فەرمانــە تارادەیــەك دروســتە، بــەلآم بەشــێوەیەك دەبــێ ئێــوە ئەوەبخەنــە روو. بەشــێك لەكێــشەكە ئەمەیــە كەزۆربــەی كەســەكان بــەدوای شــادیەوەن، لەگــەڵ ئــەوەدا دەســتیان لەگیرفانێكدایــە. ئەوانــە بیردەكەنــەوە كەشــتێك بــونی هەیــە ئەگــەر بەئەوبگــەن، دەگەنــە خۆشــحاڵی و

کامــەرانی. ئەوانەچــاوەڕێن شــادی روداوێکیــان بــۆ بێنێتــە پــێش. ســەرنج نادەنــە ئــەوەی کەئەمــە شــتێکە دەبــێ خۆیــان ئــەوە بــەدی بهێــنن. خــەڵکی کێــشەی زۆر قــەبوڵ دەکــەن تــا فێــری زمانێــك یــان هونــەرێك دەبــن. ئەوانــە بۆبەگەرخــستنی ئۆتۆمبێــل خــۆراگرن وتاقــەیان هەیــە، بــەلاّم ئــە رکــی ئەمەبــەخۆیان نــادەن تــافێرببن کەچــۆن خۆیان بەڕێوەببەن.

***ئەمەبیرۆکەیــەکی ســەیرە، ئێوەئەوەبەشــێوەیەکی بــەمێزوولۆژیکی دەخەنەڕوووەکوونــەوەی کەئێمــەکۆنترۆڵی خۆمان بەدەست پیانانێك لەبەردەستابێت.**

ئایاهونەری ژیان نابێت لەمەسروشتی تربێت؟

ڕەنگەپێویــست بێــت بــەم شــێوەیەبێت بــەلاّم بــۆ زۆربــەی ئێمــە وانیــە. ئێمەلەگــەڵ ئــەوەی دەزانــین چــۆن پێویــستە بــژین، لــەدایك نــابین وزۆرێــك لەئێمــە، هــەرگیز ئــەم ڕێگەیەفێرنــەبین. بــەلاّم شــتی زۆرهــەیی کەپێویــستە ئەنجام دانی ئەوانە فێر بین.

****بۆنمونە چ شتانێك؟***

یەکـــەمین شـــت کەپێویـــستە بیـــزانین، ئەمەیەکەلەوانەیـــە لـــــەجێگای هەڵـــــەو نـــــەگونجاودا بـــــەدوای ئـــــەوەی کەدەمانـــــەوێت، هـــــەین. سەرچـــــاوەی خۆشـــــبەختی لـــەدەرەوەی ئێمـــەدا نیـــە، بـــەڵكو لـــەناخ ودەرونماندایـــە. زۆرێـــــك لەئێمـــــە هێـــــشتادەستمان بـــــەوە نـــــەکردوە کەســـودوەرگرین لـــە وزەوتوانامـــان، وەلەئاســـتی خـــوار تواناکانمـــان کاردەکـــەین وچـــاوەڕێین تاکاتێـــك کەســـێك کلیلـــی زێرینمـــان پـــێ بـــدات وبیـــدەین بەدەســـتەڵاتی خۆشبەختی، درێژە بەم کارە دەدەین.

پێویـــستە بـــزانین ئـــەم دەســـتەڵاتە لـــەناخ دایـــە وئێمەکلیلی ئەومان پێشتر هەبوە.

وەك چـــاوەڕێین ئێزنمـــان پێبـــدات تابەشـــێوەیەکی تەواوبژین.

بـــەڵام تەنهاکەســـێك دەتوانێـــت وەهائیزنێکمـــان پێبـــدات ئـــــەوەش خۆمـــــانین. ئێمـــــە بۆشـــــتانێك کەلەژیانمانـــــدا ڕودەدەن، تـــــەنیا لەبەرانبـــــەر خۆمانـــــدا بـــــەرپرس ووەڵامـــدەرەوەین. دەبـــێ ســـەرنج بـــدەین کـــەمافی هەڵبژاردنما ن هەیە.

بـــونی لێپرســـراوی بـــاش وهـــەبونی ڕۆژگـــارێکی بـــاش، لەئەستۆی خۆماندایە.

مێـــــــشتا ســـــــەیر ئێتـــــــەپێش چـــــــاومان. ئەگەرمەموشـــتەکان پەیوەنـــدیان بەئێمەوەمەیـــە، ئەگـــەر بتـــــوانین دوگمـــــەی جـــــادویی بگوشـــــین وخۆشـــبەختی پەیدابکەین، کەواتەبۆچی خەڵکی ئەم کارەناکەن؟

هـــیچ دوگمەیـــەکیجادویی بـــونی نیـــە. بـــەڵام تێـــی رامـــان بـــونی هەیـــە. بەگرتنـــە ئەســـتۆی لێپرســـراویەتی ژیانمـــان بـــەمانای گۆرانکـــاری بنـــەرەتی لەشـــێوازی بـــەرخوردمان لەگەڵ هەموو تاکەکاندا.

ئێمەهـــەرکارێك کەئـــەنجامی دەدەیـــن تالـــەم گۆرانکـــاری لێپرســـــــراویەتی یـــــە دان بـــــەخۆدابگرین. ئێمەبەلایەکـــــدا دەشـــکێینەوە بۆرەزامەندنـــەبون وخۆشـــخاڵ نـــەبونی خـــود، کەســـێك یـــان شـــتێك ســـەرزەنش بکـــەین تائـــەوەی هـــەنگاو بنێین وهەستی باشترمان هەبێت.

تەنانـــەت ئێمـــە لـــەبارەی هەســـتمانەوە بەشـــێوەیەك گفتوگۆبکـــەین کەئەندێـــشەی ئەوانـــە نامۆیەبـــەم کەشـــە. ئێمـــــەدەڵێن "ئـــــەم هەســـــتە زاڵ بووەبەســـــەرماندا "

هێـــشتالاوازی وناتوانایمـــان تێدایـــە کـــەهێزی تێکـــەڵاو زاڵ بووەبەســـەرماندا. بـــەجێگای ئـــەوەی کـــە بڵـــێین "بـــەم شێوەیەهەســـــتم کــــــرد "شـــــێوەیەك قـــــسەدەکەم کەهێـــشتاهەستمان وەکووگۆرانکـــاری یـــەك کـــەهیچ کاریگەریـــەکی لەســـەرئەوانەنیە لـــەناکاو، لـــەبارودۆخی هەتاوی دابۆتۆفان دەگۆردرێت.

ئـــەم بۆچـــونی کـــەش ناســـی یـــە ســـەبارەت بەهەســـتمان زۆرباشــــــە. چـــــونکەدەبێتەهۆی ئـــــەوەی هەســـــتێك کەهەمانـــەهێواش بینـــەوە. ئێمـــەخۆمان بـــەدوردەگرین، تەنها بەهۆی ئەوە وەکەبواری هەڵبژاردنمان نیە.

*** دەزانـــی وەرگرتنـــی ئـــەم کـــارە کێـــشەیەبۆم. مەبەســـتم ئەوەیە کەهەستی تێکەڵ بون هەیە، لێن ودەچن.***

ئێمەزۆربـــەی کـــات نـــازانین بۆچـــی ئەگەرلەشـــتێك تـــوورەوبێ تاقـــەتین، دەتـــوانین بەســـەر خۆمانـــدا زاڵ بـــین وشـــتەکان نەشـــکێنین یـــان نـــەگرین بـــەلام نـــاتوانین هەســـت بەغـــەم نەکـــەین یـــان نارەحـــەت نـــەبین. تەنانـــەت دڵنیـــاش نـــــیم کەبمـــــەوێت نارەحـــــەت وناشـــــاد بم. لەگـــــەڵ

هەمووئەمەشدا ئەگەرڕووداوێك پێشهات كەئازارم بدات، ئەوكات مافی ئەوەم هەیە كەهەست بەناڕەحەتی بكەم.

بەڵگەنەویستە كەمافی ئەوتان هەیە. ئێوەلەبەرانبەرهەستی دژبەیەكتان وەكووهەستی شادی یان ناشاد، مافتان هەیە. هەبونی هەستی جۆراوجۆر لەتواناكانی مرۆڤە.

بەلآم زۆربەی كاتی خەڵكی بەهەست كردن بەناخۆشی یەوە وتەنانەت دەچنە پێشوازی ئەوانەوەوبە بۆ ئەوەی سەرنجی تەواویان بدەنێ، هۆكاری سەرهەڵدانی ئەوانە چی دەبێت. كارانێك ئەنجام دەدەن كەهەستی ناخۆشیان بۆدروست دەكەن پاشانیش دەڵێن: "ناتوانین زاڵ بین بەسەر خۆماندا ".

مەبەستی زیاتری خەڵكی لەم رستەیەئەوەیە كەهاوكاری خۆمم نەكردوە ولەدەرەوەی ئیختیارم بوە ". بەلآم ئێمە هەموو دەتوانین بەسەر خۆماندا زاڵبین ویارمەتی خۆمان بدەین.

**ئایا بەراستی دەتوانین؟*

ئـەم بـیر کردنەوەیـە بزوێنـەرەو دڵ قـەبوڵی دەکـات.
دڵـم دەخوازێـت تونـد بـەم بـیر کردنەوەیـەوە بنوسـێت.
چۆن دەتوانم ئەم کارەئەنجام بدەم؟

بـەڵێ، بەشـێوازی جۆربەجۆر، یەکـەم جارپێویستەنەخشەیەکی بنـەرەتی بکێیـشت. ئـەوەی کـەئایا دەتـەوێ پـەروباڵ بدەیتـە خـۆ یائـەوەی کـەخۆت سەرکوت بکەیت؟

ئایالایەنگری خۆتی یان لە

دژی خۆتـان کاردەکـەن. لەوانەیـە پرسـیارێکی سـەیر بێـت بەمێـشکتانا، بـەلأم زۆرێـك لەخـەڵکی بەراسـتی خراپترین دوژمنی خۆیانن.

ئەگـەر پلانتـان هەیـە یارمـەتی خۆتـان بـدەن، دەتـوانن کارانێـك ئـەنجام بـدەن کەببنـەهۆی ئـەوەی کەهەسـتێکی باشـتان هـەبێت، بـەجێگای ئـەوەی کارانێـك ئـەنجام بـدەن کەببنـە هـۆی ئـەوەی سـەبارەت بـەخۆتان هەسـتی خراپتان لەلا دروست ببێت.

کاتێ کەبەم ئاسانی یە دەتوانن هۆکاری خۆشی ورەزامەندی دەست بخەن ئیتربۆچی دەبێ کارانێک ئەنجام بدەین کەهۆکارین بۆرەنج وئازارمان؟

ئەمە پرسیارێکی گرنگە کەپێویستە لەخۆتانی بپرسن.

خەڵکی لەبارەی پیسبونی هەواوە نیگەرانن. بەلاَم زیانێک کەئێمە بەخۆمانی دەگەیەنین، زۆر ترسناکتر لەوەیە کەزیان بەژینگە دەگەیەنین. پێویست نیە بەرنامەی تی ڤی بیری ئێمە ئالودە بکات، ئێمە خۆمان بەشێوەیەکی کاریگەرتر ئەو پیس دەکەین. پێویست نیە بەکەسێك بڵێین چۆن خۆت ئیهانە دەکەیت. کاتێك خەڵکی بەدوای هەڵەو کەم و کوریەکانیان دا دەگەڕێن، هیچ کێشەیەك بۆ پەیداکردنی ئەوان یان دروستکردنیان نیە. تەنانەت ئەگەر ئەوانە بەراستی بونی دەرەکییان نەبێت.

بۆ زۆرێك لەخەڵکی بەدەستهێنانی لایەنی باشی خۆی کەدەبێتە هۆی ئەوەی سەبارەت بەخۆی هەستی باشی هەبێت، بەراستی کارێکی گرانە وە ئەمە راست

وەکــو ئەوەیــە کــە پــەردەی پەنجــەرە بــەرووی هــەموو روناکیەکدا دادرابێت.

بــەڵام کەســانێکی زۆر هــەن کەتــەنها خــاڵی باشــی خۆیــان دەبیــنن. ئەوانــە بیردەکەنــەوە، ئــەوەی کەهــەن بەتــەواوی لێــی رازیــن وەئەگــەر کێشەیەك هــەبێت کێشەی کەسانی ترە نەك ئەوان.

بــێ گومــان. بــەڵام ئەوانــە بەراســتی باوەریــان بــەم مەســەلە نیــە کەســانێك کەبەنارەحــەتی هــەوڵ دەدەن تاخۆیـــان و کەســـانی تـــریش رازی بکـــەن چـــەندە نائاسـاین، شـتێك دەشـارنەوە. ئەوانـە نـاتوانن هەڵـەکانی خۆیـان ببیـنن چـونکە دەترسـن بێجگەلـەم هەڵەیـە شـتی تریـان نـــەبێت. ئەوانـــە بیردەکەنـــەوە یـــان پێویـــستە بەتـــەواوی و بـــێ کـــەم و کـــوری بـــن یـــان ســـەراپا پـــر هەڵەوکــەمی بــن، کێــشەکە لێرەدایــە کەکــەنارگرتن لــەم جـــۆرە تێرامانـــــە ســـــەبارەت بـــــەخود زۆرکێـــــشەیە. چـــــونکەئەوانە لـــــەوەی کـــــەخۆیان بەشـــــێوەیەکی وردتوێژینەوەبکـــەن نایکـــەن. بۆگۆرانکـــاری پێویـــستە

بەشـــێوەیەکی وردتوێژینـــەوەی خۆتـــان بکـــەن تـــادەرك بەهەڵەکانی خۆتان بکەن.

دەبـــێ تواناتـــان هـــەبێت ســـەرنجی ڕێگایـــەك بـــدەن کـــەخۆتانی پـــێ بـــچوك دەکەنـــەوە، پلانێکـــدابنێن چـــونکە ئـــەم کارانـــە شـــتێك نیـــە کەبتانـــەوێت ئـــەنجامی دەدەن، کەواتـــە دەتـــوانن دەســـت پـــێ بکـــەن کەدەبنـــەهۆی گەورەیی ورەزامەندیتان لەژیاندا.

***بۆنمونە چ کارانێك؟**

بۆنمونـــە ســـەرنجی ســـەرکەوتنەکانتان بـــدەن، کـــاتێ کارێـــك ئـــەنجام دەدەن ئەوهەســـتەوە گـــەوریی تـــان پـــێ دەبەخـــشێت ماوەیـــەك لەســـەر ئەوەبوەســـتن. خۆتـــان بۆئـــەنجام دانـــی ئـــەوو، وەلـــەم ئەزمونـــە چـــێژوەربگرن وئەورابکێشن.

ئێمەبەئـــەنجام دانـــی ئـــەم کارانـــە بۆخۆمـــان نـــەك بۆکەســـانی تـــر عادەتمـــان نیـــە. کـــاتێ هەڵەیـــەك ڕوونـــەدات ســـــەرنجی هـــــەموان رادەکێـــشێت، کـــاتێ کارەکـــان بەدروســــــــتی ئـــــــەنجام دەدرێـــــــن، دەبێـــــــت ئێمەبەئاگاییەوەســـــەرنج بدەینەئەوانـــــە. ئەمەپەیوەنـــدی

بەئێمەوەهەیە کەخودیەتی بەرەسمی بناسین. ئەگەر چاوەڕوانبین خەڵکی ئێمەبەرەسمی بناسن وئەمەنەیەتە پێش، ئەوکات هەست بەئازارو نارەحەتی دەکەین وەکاتێکە ئەمەپێش بێت لەوانەیە ئەوەرەت بکەینەوە. شتێك کەکەسانی تر پێمان دەڵێن گرنگ نیە. ئێمە هەمووچاکەمان خۆش دەرێت. ، بەلاّم ئایا هەرگیز سەرنجتان داوە کەروناکی چاکەیەك چەندەخێرا رەنگ دەداتەوە؟ بەلاّم کاتێئێمە، خۆمان باش ئەکەن کاریگەری ئەوەلەسەرمان ئەمێنێت.

بێگومان باشەکە ستایشی خۆمان لەکەسانی تر ببیستین، بەلاّم ئەگەر ئەوەمان پێشتر لەخۆمان بیستبێ، ئیترگرنگ نیە کەخەڵکی ستایشمان بکات یان نا.

ئەم کارە بۆهەندێ لە بێژەرەکان ئەکتە رەکان کەهەمیشە چاوەڕێی بیستنی ستایش کردنن لەلایەن کەسانی ترەوە کارەساتە، چونکە ئەوانە هەرگیز ئەم چاکەو ستایش کردنەیان لەخۆیان نەبیستووە.

پێشبینی دەکەم ئەمانەوەکو کەسانێکن کەپێویست دەکات شتێك چەند جار دووبارە بکەنەوە. چونکە هەرگیز باوەڕی ڕاستەقینە یان پێی نیە، یان وەکو کەسانێکن کەهەمیشە سەرقاڵی کرینی شتومەکن چونکە لەناخیاندا هەست بەکەمی شتێك ئەکەن. ئەم کەسانەهەرگیز تێرنابن.

بەڵێ. ئەوانەهێشتا لەگەران بەدوای خواستەکانیاندا دەکەونەهەڵەوە. وەکو"دون ژوان "١ کەلەنێوان ئەوهەمووژنەدا نازانێت بەدوای چی دا دەگەرێت.

کاتێ کەبەم نمونانە زیادەرۆیی دەکەن، بەئاسانی سەرنجی پوچی وبێمانایی ئەوان دەدەین. بەلاَم هەمووئێمە لەوەی کەبەئەندازەی پێویست رێزبۆخۆمان دابنێین، نائومێددەمێنینەوە. ئەگەرکەسێك هەفتەیەك رژێمیخۆراکی بگرێت ورۆژێك بیشکێنێت، وزیادەرۆیی بکات لەخواردندا، لەبەرانبەر لەگەڵ زیادەرۆیی لەپێشتر لەتاوانبارکردنی خۆی گیرفانی دەگرێت شتێك نیە. ئایا ئەو هەفتەیە کەرژێمی هەبووە گرنگی نەبووە بۆی! ئەودەبێت بۆیەك هەفتە رژێم گرتن خاڵ بۆ خۆت

دابنێـــت وپاشـــان دووبارەدەســـت پـــێ بکەیتـــەوە، بەمـــەرجێك کەمەبەســـتی یارمـــەتی دان بێـــت بـــەخۆی، هەڵبەتە لێرەدا داوێك هەیە:

بەئەگـــەرێکی زۆر ئـــەم خواردنەنیـــە کـــەرۆژی هەشـــتەم ئەوگومرائـــەکات تارژێمەکـــەی بـــشکێنێت، بـــەڵکو وەسوەســـەی لـــەناوبردنی ئەوێنەباشـــەیە کەئەولەتـــەواوی هەفتـــەدابۆخۆی دروســـت کردبـــوو. ئەمەشـــتێکە کـــەبۆزۆرێك لەخـــەڵکی قـــەبوڵکردنی ئـــەو کێـــشەیە. ئەمەیـــە کەلـــەبارەی خۆمانـــەوە هەســـتی باشمـــان هـــەبێت. کاتێـــك کەبـــەیانی رۆژی دوایـــی لەخۆتـــدا هەســـت بـــەبێزاری دەکـــەیت، پێویـــستە لـــەخۆت بپرســـیت لـــە چ شـــتێك زیـــاتر چـــێژ وەرئـــەگرم، لـــەوەی کـــەدوێنێ شـــەو رژێممـــان شـــکاند یـــان لەوەی لەبەیانی رۆژی دوای خۆم سەرزەنشت کرد؟

***بـــەڵام ئەگـــەر ســـەبارەت بـــەخۆمان هەســـتی خراپمـــان هـــەبێت، ئـــەو کـــات چـــی؟ئەوە هەســـتێکی راســـتەقینەیە وانیە؟ئەگـــەر کەســـێك بیردەکاتـــەوە کەکەســـێکی خـــراپ و هیچ و پوچە، چۆن دەتـــوانین پێـــی بڵـــێین کارانێـــك ئـــەنجام بدات کەهەستی باش پەیدا بکات؟**

بیردەکەمەوە ئەگەر کەسێك بلێت: "من کەسێکی خراپم وەلەخراپ بونم رازیم، من بخەرە جێگای خۆت" ناتوانم شتێکی زیاتری پێ بلێم. بەلام خۆشبەختانە مەبەستی راستەقینەی ئەمە نیە.

زۆربەی خەلکی لەوەی خۆیان بەدبەخت کردووە، نارازین و هەمیشە دووچاری کێشمەکێشی دەرونی دەبن. بەشێك لەبونی کەسایەتیان سەرزەنشت و ئیهانە دەکەن، بەلام بەشێکی ترلەو هاواردەکات کەئەو پەیوەندی بەئێرەوە نیە.

مەسەلەکە لێرەدایە کەسەبارەت بەخۆیان بەزەیی و میهریان هەبێت. لەبەرئەوەکاتێك کارێك ئەنجام ئەدەن لەناختان هەستی خراپتان بۆدروست دەبێت لەخۆتان بپرسن ئایا ئەمە هەمان ئەو هەستەیە کەئەمانەوێت هەمان بێت؟ئەگەر بەم شێوەیە نیە کە ئەبێتە هۆی ئەم هەستە کۆتای پێ بهێنن. لەکارەکەتاندا گۆران بکەن دەبێتەهۆی ئەوەی سەبارەت بەخۆتان هەستی باش و چاك پەیدا بکەن.

بۆ نموونە ئەوەی کە ئێوە لە نهێنی زۆر ئاگادارن خەڵکی چ کارێکی تر دەتوانن ئەنجام بدەن؟

ئەمانە لەراستیدا نهێنی نین. خەڵکی شتی زۆرتر ئەزانن، زۆرزیاترلەوەی حەزدەکەن دانی پیادەنێن. ئەوانە نهێنی لەخۆیان دەشارنەوە. زۆرێك لەوانە زۆرسادەن.

بۆنمونە شتێکی بنەرەتی ئەمەیە کەچاوەروانی وپێش بینی خۆتان بەدەست بهێنن. ئەگەر کارەکانی ماڵە وە، ئەرکی خوێندن یان هەرکارێکی ترتان هەیەبۆئەنجام دانیان دودڵن کەلەژێر باری ئەوانەدا دەرنەچن، بیربکەنەوە کەئەگەرئەوکارانەدوابخەن چ هەستێکتان بۆپەیدا دەبێت؟

ئەگەر بیردەکەنەوە سەبارەت بەخۆتان کەمێك هەست بە بێزاری دەکەن، ئەوەئەوکارەئەنجام بدەن و ئەودوامەخەن. هەستی تەواوکردنی کارچێژ بکەن لەئەزموونی زاڵبوون بەسەرخۆتاندا چێژوەربگرن.

ئەم فەرمانە بەڕاستی شادی بەخشە. ئەرکەکانی ماڵەوە یان ئەرکی خوێندن بەشێکی بچوکی ژیانە،

بەلاّم چۆنیەتی هەستتان سەبارەت بەخۆتان، بەدرێژایی تەواوی ڕۆژ، خودی ژیانە. لەسەرو ئەمەشەوە نەخشەسازی کەلەئەنجامی کارێك، چ هەستێکتان بۆدروست دەبێت لەوانەیە ببێتەهۆی سەرسورمانتان. لەوانەیە جێی سەرنج بێت کەئەنجامدانی کاری تر بێجگە لەکارەکانی ماڵەوە، بەتایبەتی لەورۆژەدا، ببێتەهۆی ئەوەی کەسەبارەت بەخۆتان هەستی باشترتان هەبێت. لەوانەیە پلان دابنێن بەجێگای ماڵەوە شعر بخوێننەوە.

ئایا ئەم کەسانە بۆخۆویستی هان نادات؟

من وێنای ژنێك دەکەم کەبەچاوی درەوشاوەوەشەوکاتێ کەهاوسەرەکەی بەبێ تاقەتی یەوەسەیری دەوروبەری خۆی ئەکات، منداڵ ئەگریت وماڵی شپرزەئەبینێت ولەخێزانەکەی ئەپرسێ!

"لەنان خواردن چ خەبەر؟" ژنەکە بەخۆشحاڵیەوە وەرەقەیەك دەهێنێ ودەڵێت: " بەجێگای ئەوەشعرم بۆت نوسیوە "

بیردەکەمەوە ژنانێك کەرازی بن، بەلانی کەمەوە نەك زیاتر لەیەك جار بەوەها نرخێك شعر بڵێن، زۆرکەمن. کەسانێك کاتێ سەبارەت بەوانی تر بی مەحەبەتبن، بەکەمی سەبارەت بەخۆیان هەستی باش پەیدائەکەن. ئەگەروەهاشتێك پێش هات، لەوانەیەئەوژنە لەشعردانان هەست بەسەربەرزی بکات، بەلام لەهەمان کاتدا چاوپۆشی هەیە وەئەگەر درێژەبەغەریزەی شاعیری بدات، ئەبێت پلانێکی تردابرێژێت.

ئایائەتوانێت هەم شاعیریش بێت هەم بەکارەکانی ماڵەوەشدا رابگات؟

ئەگەرنا، شیعر وتن تاچ رادەیەك بۆی گرنگە؟

ئەگەرشعر وتن زۆربۆی گرنگە، ئەبێت بۆئەنجام دانی پاشماوەی بەرپرسیاریەتی یەکانی تری کەلەئەستۆی دایە، ئەبێ لەهێزێك یارمەتی وەربگرێت. لەوانەیەهاوسەرەکەی بیەوێت لەکارەکانی ماڵەوەیدا زیاترهاوکاری بکات. هەڵبەتەهەندێ هونەر مەندان بەم ئەنجامە دەگەن بۆئەوەی ژیانی هاوسەری یان پێك نەهێناوە دواجار هونەریان هەڵبژاردوە. ئەم

جۆرەهەڵبژاردنــــە. دروســـتە یـــەکێ لەژنـــەکانی "کـــاترین ئـــــانپورترا"١ لــــەبارەی شکـــست هێنـــــانی ژیــــانی هاوســـەریەتیان بەئـــەوی گـــووت:"بـــەڵام تۆلەســـەرەتادا هاوســـەرێکی، دەبێـــت ئێمـــە ئەولەویەتـــەکانمان دیـــاری بکەن ".

زۆرێـك لـەلانگرانی ئـازادی ژنـان دەڵـێن کەسـودوەرگرتن لەپێداویـــستی یـــەکانی بـــەخێوکردنی منـــداڵ ئـــەبێت زۆرســـادەبێت. تادایکـــان ناچـــار نـــەبن بـــەهۆی پاســـەوانی کردنیـــــان لەمنداڵـــــەکانیان لەتـــــەواوی ڕۆژدا لەماڵـــــەوەدا ببەســـترێنەوە. مـــن نـــەیاری دایەنگـــەی منـــداڵان وســـەرقاڵی ژنــــان نــــیم. بــــەڵام بــــون بــــەخاوەن منــــداڵ ئــــەبێ بەهەڵبـــژاردنێك بێـــت. ئەگـــەرژنان حەزئەکـــەن بـــبن بـــەدایك، ئـــەبێ ئـــەم مافـــەیان هـــەبێت، بـــەڵام ئەگەرحەزناکـــەن منـــداڵ بەخێوکـــەن، نابێـــت منـــداڵ یـــان ببێـــت. بـــەڵام ئەگەرمنـــداڵ یـــان ببێـــت پێویـــستە بەرپرســـیاریەتی تایبـــەتی قـــەبوڵ بکـــەن. ئەگەردەیانـــەوێت هـــەم ماڵیـــان هـــەبێت هـــەم لەدەرەوەکاربکـــەن، دەبێـــت لـــەم بارەیـــەوە پـــلان دابنـــێن.

ئەمەقـــەیرانێکی دژوارە وپەیوەنـــدی بەخۆیانـــەوە هەیـــە کەلەبەرپرسیاریەتی ئەوبێنەدەرەوە.

ئەگەربیانـــەوێت دەتـــوانن لەدایـــەنگای منـــدالآن سـودوەربگرن، بـەلآم ئەگـەر ئـەم کارەناکـەن نـابێ هەست بەوە بکەن کەبوونەتەقوربانی.

***بـــــەلآم ئەگـــــەر نـــــەتوانن بەرپرســــــیاریەتی هـــەمووکارەکان بگرنـــە ئەسـتۆ کەئەیانـــەوێت ئـــەنجامی بدەن ناچارن لـەنێوان ئەوانـەدا هەڵبـژاردن بکـەن، چـی؟چ کاتێـک ئــەنجامی کارەباشـــەکان بۆخۆتـــان بـــەزۆرزۆیی دەگۆرێت؟**

ئەنجامـــدانی کارانێـــک کەهەســـتی چـــاکە دەبەخـــشنە ئێـوە، لەراسـتی داخـاڵی بەرانبـەر زیـادەرەوی وزۆرزۆییـە. ئەمەتـــەنیا بـــەمانای رازی بـــونی یـــەك لایـــەن لەخودنیـــە، بەڵکوبـــەمانای رازی بـــونی هـــەموو خـــودە، کـــە ئەمـــەش هەموهەســـــــت و پەیوەنـــــدی و بەرپرســــــیاریەتیەك کەلەبەرانبـــەر خەڵکـدا هەتانـــە دەبێتـــە زۆر زۆیـــی، واتـــە رازی بـــوونی بـــچوکترین بـــەش لەبوونتانـــدا، ئـــەویش بەشـــێوەیەکی کـــاتی. واتـــە بەئەنـــدازەی پێویـــست

خۆویــستبە تــاوەکوو گرنگــی بــەخۆتان بــدەن و چــاودێری لەخۆتان بکەن.

ئەگــەر ئـــەم کــارە فێرنـــەبن، هـــیچ کـــات نـــاتوانن بەدروستی گرنگی بەکەسانی تریش بدەن.

خـوای گـەورە لـەئینجیل دا دەفـە رمێـت: "دراوسـێکەت وەتوخـۆت خۆشـت بوێـت. "نـەك زیـاتر لـەخۆت ونـەك بەجێگای خۆت.

ئەگـــەر نـــەتوانین خۆمانمـــان خـــۆش بوێـــت، خۆشەویستی کەسانی تر دواجار بە کوێ دەگات؟

کەسـانێك کـەخۆیانیان خـۆش ناوێـت، دەتـوانن سـتایش بکــەن، چونکەســتایش کەســەکان گــەورەدەکات وتــاك بـچوك دەکاتـەوە. ئەوانـەدەتوانن سـەبارەت بەکەسـانی تـر شـــەوقیان هـــەبێت، چونکەشـــەوق ومـــەیل لەهەســتکردن بەکــەم وکــووری دەرونیەوەسەرچــاوەدگرێت کەپێویــستی بەتێر بوون هەیە.

بــەلام ئەمانــەناتوانن کەســانی تریــان خــۆش بوێــت، چــونکە عــشق رەزامەنــدی لەســەربونی زیندوولەحالــەتی گەشــەکردندایە کەلــەناخی هەموانــدا هەیــە. ئەگــەر ئــەم

هەستە لەناخ ودەرونی خۆتدانە بێت، ناتوانی بەکەسی تربیەخشیت.

***بەلام دەڵێن چرایەك كەبۆماڵ حەلاڵە بۆمزگەوت حەرامە؟**

بەڵێ، ئێوەدەتوانن بەئاسانی سەرنج بدەن لە جیاوازی نێوان عشق وئەوەی شێوەی لەعشق دەچێت لەپەیوەندی نێوان دایك وباوك منداڵدا. دایك وباوك هەمیشەدەڵێن كەهەركارێك بۆمنداڵەكانیان ئەنجامی دەدەن، لەروی عشقەوە یە بەلام بۆئەوان، بەلام بەئاسانی دەتوانن شتێك كەبەم شێوەیەنیە دیاری بكەن.

كاتێك كەباوك یان دایك لەبەرانبەر منداڵەكانیان لێبوردەیی دەكەن لە پەچەكداركردنی منداڵەكانیان سەرنج دەدەن كەلەجێگایەكی كارەكەدا رخنەیەك هەیە. منداڵ هەست بەئازاری ویژدان دەكات نەك هەست بە پێزانین بكات. چونكەئەوەی وەریان گرتوە لەروی عشقەوە نەبووە بەڵكوكەفی نەفس بووەو هیچ كەس پێویستی بەوەنیە.

کـــەفی نـــەفس یەکێکەلـــەخراپترین جـــۆری زۆررۆیـــی. چـــــونکە خۆراکێـــــك دەردەکـــــەوێت کەلەبەشـــــێکی بونتانایەهەســـت بـــەبێ بـــەهایی دەکـــات. هـــیچ کـــەس لـــەم کارە سودوەرناگرێت.

بـــەم مانایـــە نیـــە کـــەکاتێ هەنـــدێ جارنـــەتوانین نەخشەبکێـــشین، لەشـــتانێك بکـــشێینەوە. بـــەلأم ئـــەم کارەئیرادەیـــەو هـــەم هەڵبژاردنـــە دەبێـــت لەســـەربنەمای ڕێزگرتن بەنەفس بێت نەك بێزاری بێت لەخود.

*** بەواتایـەکی ترکارێـك کـە ئـەنجامی دەدەیـت گـرنگ نیـــە، بـــەڵکو هۆکـــاری ئـــەنجام دانـــی ئەوگرنگـــە. ئێوەهەمیـــشە دەگەرێنـــەوە ســـەرتەوەرەیەك، بۆنمونـــە ئەوەی کەدەتانەوێت شتێك لەبارەی ئازادی یەوە بڵێن.***

خـــەڵکی هەمیـــشە لـــەقۆناغی هەڵبژاردنـــدان بـــەلأم نایـــان دەوێـــت دان بـــەوەدابنێن. کاتێکـــە بـــەر پرســـیارەتییەکتان قـــــەبوڵ دەکـــــەن وئـــــەوەی کەخۆشـــــتان دەوێـــــت، وەهەڵیدەبژێرن ئازادیە.

*** بەلأم ئـەم کـارە ئارادەیـەکیش کێشەیەو کاتێـك بـیری کاتانێـك دەکەینـەوە دەزانـین کارێـك دەکـەین کـەدواتر***

بەداخەوەین کاتێ وەکو ڕۆژ ڕوناك بووکە هەڵە دەکەم بەڵام بەهەرحاڵ درێژەی پێدەدەین. بۆنمونە پارچەیەك کێکی زیادە دەخۆین یان لەگەڵ دایکماندا کاتە خۆشەکان دەبەینە سەر دڵم دەخوازێت هاواربکەم. بیرلەهەزاران شت دەدەمەوە کەدڵم دەخوازێت ژیرانە، ڕۆشنبیرانە، بەهاکراوانە وگەورانە کاربکەم بەڵام لەکۆڕینی منداڵانەمەڵسوکەوتم کردبوو.

بەڵام ئەم ڕوداوانەبۆهەمووکەس دێنەپێش. بۆچی بیری ئەوکاتانەناکەیتەوەکەژیرانەوبەخۆشەویستی یەوە ڕەفتارتانکردوە؟بەجێگای ئەوەی سەرکەوتنەکانتان بێننەوەیادی خۆتان کەلەجێگایەك شکستتان خواردوە ئەوەبەیاد بکەن؟

زۆربەی خەڵکی لەژێرکاریگەری خەوی موگناتیسی خۆیانن و دەینوسێنن بەخۆیانەوە. ئەوانەدەڵێن: من کەسێکی:

١- هیچ و پوچم.

٢- هەمیشەکاری خراپ ئەنجام دەدەم.

٣- توانام نییەکاری زیاتر ئەنجام بدەم.

بــــەجێگای ئەوەپێـــشترخۆی رازی بکـــات کارێـــك دەیــــەوێت ئـــــەنجامی بــــدات مەحاڵـــــە، دەبێـــت ئەووزەخـــــەرج بکـــات. ئەگـــــەرباوەرمان وابێـــت کــەناتوانین کارێــك ئــەنجام بــدەین، کەواتـــەناتوانین کارێــك بکــەین. بــەلاّم کاتێــك کەســوربویت لــەوەی کەئێوەکەســێك نــین کــەبتوانن بــچنەسەرکێوێك یــان لەجێگایـــــە قـــسەبکەن، تەنیاشـــــتێك کـــــەدەیلێین ئەمەیەکەتائێـــستائەم کارانــــەم ئـــــەنجام نـــەداوە. تەنانەت هەندێك کات ئەمەراست نیە،

چــونکە کــاتێ خــەڵکی دەیانــەوێت خۆیــان بــەتوانا ببیــنن لەئــەنجام دانــی کارەکــان، بەشــێوەی لائــیرادی جارجارەئەوکارەکەبەراســـــتی ئـــــەنجامیان داوە پـــــشت گـوێی ئەخـەن. بـەلاّم ئەگـەر بەراسـتی ئـەوکارەیان ئـەنجام نـــەدابێت، تـــەنیا شـــتێك کەلەبارەیـــەوە قـــسەدەکەن رەفتاریانەلــەرابردودا. چ کەســێك دەزانێــت کەلــەداهاتوودا دەیەوێت چی بکات؟

ئەگەر بریار بێت ئێمە هەمووکارانێك کەتائێستا ئەنجاممان نەداون، دووبارەیان بکەینەوە، خەڵکی هەرگیز گۆرانکاری دروست ناکەن بەلاّم خەڵکی بەردەوام لەحاڵەتی گۆراندان وئەمەواتە گەشەکردن. واتە ئەنجام دانی کارانێك کەپێشترهەرگیز ئەنجاممان نەداون وەهەندێك کات پێش بینی ئەنجام دانیان ناکەین.

***من هەرگیزکێوپێویم نەکردوە دڵنیام هەرگیزنامەوێت.**

گومان ناکەم هەرگیز حەزبکەیت کێوپێوی بکەیت. بێ گومان ئەنجامدانی کارێکی ئەسان نیە، کێشەی زۆری بەدواوەیە و بۆ ئەنجامدانی ئەوانە نابێ بوترێت، بەلاّم کاتێك کەخۆت سنووردارت نەکرد، دەتوانیت کاری گەورە ئەنجام بدەیت.

لەبیرمە یەکێك لەهاوکارەدەروونناسەکانم خانمێکی بەمن ناساند. بەلاّم شتێکی لەبارەی نەخۆشی یەکەیەوە بەمن نەوت. نزیکەی ساڵێك یان زیاتر لەگەڵ ئەوداکارم کرد. رۆژێك هاوکارەکەم تەلەفۆنی بۆکردم

وگـــووتی لـــەبازاردا لەگـــەڵ ئەوخانمەداروبەرووبوەتـــەوە وئـــەوی بەتـــەواوی بەخۆشـــحاڵ ودڵخـــۆش بینیـــوە. ئەولـــەمنی پرسـی چیم کـردوە. لـەوم پرسـی کـەچ شـتێك لـــەم ژنەدایـــە ئەوەندەنائاســـایی یـــە. لـــەوەلاَم داهاوکارەکـەم گـووتی: ئەوژنەشـیزو فینیـای هەیـە. بـەلاَم مـن لەمەئاگادارنـەبووم ولەبەرئەمـەش لەگـەڵ ئـەودا وەکـو نەخۆشـێکی شـیزوفینیا مامەڵـەم نـەکردبووو وەئـەو بـاش وەلاَمـــی دابویـــەوە. ئـــەم فەرمانـــە لەلایـــەن هاورەگـــە زبازانـــەوە راســـتە. دەروونناســـان بـــیر دەکەنـــەوە کەچانـــسێکی کـــەم بۆگـــۆرینی بۆچـــونی هـــاو رەگـــەز بازانـــەوە هەیـــە ولەئـــەنجام داســـەرکەوتنێکی کـــەم لـــەم بـــوارەدا هەیـــە. بـــەلاَم هەنـــدێك لەدەروونناســـان ئـــەم بابەتەقـــەبوڵ ناکـــەن و بۆکـــارکردن لەگـــەڵ ئەوانـــدا درێژەئـــەدەن. ئێمـــە باوەرمـــان وایـــە کەهاورەگـــەز بـــازی کەبەراسـتی مەبەسـتیانە گـۆران دروسـت بکـەن چانـسی زیاتریـان بۆئـەم کـارە هەیـە. ئەمرۆسـەرکەوتنی زۆرلـەم بـوارەدا هەیـە سروشـتی هاورەگـەز بـازی نەگۆراوەبـەلاَم بۆچـونی ئێمـە سـەبارەت بەئـەوان گـۆرانی بەسـەرداهاتوە.

مەبەست لەراست وتن هەرئەمەیە، کەسانێك لەقوتابخانەدا لەنێو پۆلەکەیاندا بەقوتابیانێکی تەمبەڵ ناویان دەرکردوە، ئەزانن لەوانەکانیاندا لاوازن، چونکە ئەمە پێشبینی یە کەمامۆستاکانیان لێیا دەکەن. منداڵەکان هەست بەمە دەکەن، بێجگەلەمەش ئەوان هەمیشە بەبێ سەرنج دان بەناویان ناونیشانی پۆل دەزانن کەلەکام جۆرەپۆلدا دائەنرێن. هەرلەبە رئەمەش بیر دەکەنەوە کەچاوەروانی زۆریان لەخۆیان نەبێت. زۆرێك لەقوتابیانی تەمبەڵ تەنیا هێواشن یان خاوەنی کێشەیەکن کەلەبیرکردنەوەدا ناهاو سەنگن. بەلاّم ئەگەر بەدروستی هان بدرێن، دەتوانن باش کاربکەن. ئەمەشێوەی بابەتێکەکەسەرۆکی زندانیان لە مانهاتان ١ لەم دوایانەدا لەبارەی زندانییانەوەوتبوی:

"ئەگەر لەگەڵ کەسێك دا بەهەمان شێوە کە هەیە هەڵسو کەوت بکەیت، ئەو وەك خۆی بەهەمان شێوە دەمێنێتەوە. بەلاّم ئەگە رلەگەڵ ئەودا بەشێوەیە کەئەبێت ببێت یان ئەتوانێ ببێ، هەڵسوکەوت بکەیت،

ڕەنگـە بگۆڕدرێـت وئەوشـتەی کەئـەبێت یـان ئـەتوانێت ببێ، ببێت ".

ئێمـە هـەمووومان تواناماـان هەیـە زیاترلـەوەی بـیرلێ دە کەینـەوە، ئـەنجامی بـدەین. بەمـەرجێك پـێش هەرشـتێك باوەڕمـان بـەو شـتە هـەبێت کەدەیکـەین. بۆگۆڕانکـاری سـەرەتاو بەرلەهەرشـتێك دەبێگریمانەیـەکی باشمـان هەبێت.

** ئـەم قـسانە وەکووبیرکردنـەوەکی بـاش وچـاك بێنـە پێش چاو. " من ڕۆژبەڕۆژ باشترو چاکتردەبم ".*

ئـەم جۆرەقـسە ئاژاوەگێرانـە لەئەمـەریکا لایـەن گـری زۆریان هەیە، بـەڵام مـن وابیردەکەمـەوە زیـانی ئـەم قسانە زیـانرە لەسـودیان. دورکەوتنـەوە لەکێـشەکان سـەرکەوتن نیـە بەسـەریاندا. ئـەم کـارە کێـشەکان چارەسـەر ناکـات تـەنیا یارمـەتی خـەڵکی دەدات تالەگـەڵ کێشەکاندا ڕووبـە ڕوونەبنـەوە. لەوانەیەخـەڵکی لـەدەرەوە ئـەوەبپارێزن و ڕویەکـە خۆشـیان هـەبێت، بـەڵام هـەمان کێـشە بەشـان رادەکێشن.

جێگـای داخـە. بۆچـونی بـاش وچـاك بەراسـتی بـونی نیـە. بـەڵام رەنگـە ئێمـە لـەبارەی ئەوانـەوە زیـادەرەوی و زۆررۆییمـان کردبێـت وەرەنگـە بەهایـەکی کـەممان بۆیـان دانابێـت. کـاتێ پـشت بـەهێزی ئـیرادە دەبەستین وعـەزمی خۆمـان جـەزم دەکـەین، تـەنیا یـەکێك لـەئامێرەکا ن کـەبۆگۆران پێویـستە. سـود وەردەگـرین. ئێوەپێویـستتان بەعـەزم وئـیرادە هەیـە. بـەڵام بەناچـارکردنی خۆتـان بەئـەنجامێکی بـاش ناگـەن. کاتێـك کەهـەوڵ دەدەن کارێـك تـەنیا بـەهێزی ئـیرادە ئـەنجامی بـدەن، ئـەوە رێـز لـەخۆتان نـاگرن. وای دابنـێن کـەدەبێت گـۆران لەسـەرەوە لەئەسـتۆ بگـرن وخۆتـان هانـدەرێکی پێویـستان بۆباشـتر کـارکردن نیـە، بـەڵام هەتانـە! گەشـەکردنی راسـتەقینە تـەنیا لەناخـدا دەبێـت. دەبێـت ئێـوە کـارکردن لەگـەڵ خۆتـا فێـربن و لـەهێزەیئیرادە بۆسـودی خۆتـان سـود وەربگـرن، بـەڵام دەبێـت خۆتـان بەتامەزرۆیـە یـە وە وخوازیارانـە لـەم کـارەدا بەشـداری بکـەن. بـێ گومـان ئەمەبـەم مانایەنیـە کەنـەتوانن لەهانـدەرێکی گونجـاو سـود وەربگـرن. ئـەو هێـزەی ویـستت کەدەتـەوێت ئـەنجامی

بـدەیت لــەبواری ســەرکەوتندا بــەکاری بهێنــە. زۆربــەمان مەبەســتە رەهــاو نامومکنــەکان دیــاری دەکــەین بۆخۆمــان، کەســێك کەوابیردەکاتــەوە وادەزانێــت دەتوانێــت کارێــك ئــەنجام بــدات و پێیۆوایــە لــەخۆی پــچراوەولە پەیوەنــدی دانیە.

دیارەئەمــەش بیربــاوەرێکی خۆپەســەندانەیە چــونکە هــیچ ســنورێکی بۆنەکێــشراوە، کێشمەکێــشی خــۆیی یــەکان لەراســتی دا کۆتــان، بــەلاّم بــەهۆی توانــست و پەیوەنــدی وهەوڵــە راســتەقینەکاندا دەگرنــەوە ئەکەونــە نــاو چــوار چــێوەیەکەوە بۆوێنــە: ئەگــەر بمــە وێــت خــۆم یــەکلایی بکەمــەوە تاببمــە هونەرمەنــدێکی وێنــەکێش بــەلاّم هــیچ ئامادەکاریــەکم نەکردبێــت وتوانــام نــەبێت لــەوبوارەدا ئەوابیرکردنــەوە وهەوڵــەکانم لەونێوەنــدەدابێ ســودە وبــێ ئــەنجام دەبێــت. راســتەقیەلێرەدایە ئەگــەر توانــاو هێزێــك لەئارادانــــەبێت مــــەیل وحــــەزێکیش لــــەئارادا نــــەبێت، خواسـتی تـۆ نایـەوێت کارێـك بەئـەنجام بگەیـەنێت چـونکە بەتــەواوی پێــی بێگانــەو نامۆیــە، بــەڵکو دەەوێــت توانــستە بــەهێزەکانی بناسـێت. هەڵبەتــە هــەموو کەسـێك دەتوانێـت

چ کارێـك ئـەنجام بـدات چ کـارێکیش ئـەنجام نـەدات کەواتـە ویـستی هەیـە لـەکردنی هـەر کارێکـدا، لەهـەمان کاتـدا ئـەتوانن بەویـستی خۆیـان بیرکردنـەوەی سەرسـور هێنـەرو نامۆیـان هـەبێت لێـرەدا تـەنیا بیردەکەنـەوە نـەوەك کـارێکی واقعـی. کاتێـك سـودمان لـە هێـزی نـاوە وە وەرنـەگرتبێت بۆگەیـشتن بەمەبەسـتێك، بـەڵکو تـەنیا لەبەررەزامەنـدی وخۆشـحاڵی بەرانبـەرەکانمان کارێکمـان کردبێـت، ئەوەلەراسـتی دا کـارێکی گێلانەیـە. ئەشـێ کەسـانێك بناسـین هێزێکـی بـێ وێنـەی دەرونیـا ن هەیـە، بـەبونی ئـەو هێـزە وبـێ هەوڵـدان دەبێتـە تەقەلایـەکی بـەهێز، بـەلآم ئـەنجامی ئـەو بەهایـە نابێتـە هـەوڵ وکۆشـش، ئەوانـە کەسـانێك نـین کەئێمـە بونمـان لەگـەڵ ئەواندا وەتەنانەت خۆیان لەبونی خۆیان چێژوەر گرن.

لەگـەڵ ئـەم بونەشـدا هێـشتا کەسـانێك کەپێـشتر ئەلـەکی بـوون، ئـەم کاریگەریـە لەسـەر لایـەنی بەرانبـەر دادەنـێن. دەتوانیـت گوشـارو هـەوڵی زۆر لەوانـدا هەسـت پێ بکەیت.

ئەمەبۆئەوان زۆر گران تەواو دەبێت، بەلاّم ناتوانیت بڵیت ئەم هەوڵە نرخی نیە وەیان ئەوەی کەهۆی بۆخواستی راستەقینە بۆئازادی ورەهایی نیە.

بەڵێ راستە. کێشەی ئەوانە ئەمەیە کەزۆربەیان وزەی خۆیان خەرج دەکەن لەشەر دژی ئەوەی نایان نەوێت ببن، بەجێگای ئەوەی ئەووزەیە لەوەدا خەرج بکەن کەئەیانەوێت ببن. ئەوانە هەنگاوی گرنگیان ناوە بۆهاتنە پێشەوە بەلاّم دەبێت لەوێدابچنەپێشەوە وبەرێگای خۆیاندا درێژە بدەن. شتێك کەدەمەوێت بیلێم ئەمەیە کەئەگەر دەمانە وێت تەواوی ئەو شتەبین کەلە ناخماندایە، دەبێت بەتەواوی ئەو پێویستییانەوە کەلەبەر دەستماندان، سود وەر بگرین، واتە لەهەستمان، شایەتی دۆزینەوەی هۆش وبیر، هێزی ئیرادەو هەمووخۆمانین. ئەگەر لەم کارە سەرکەوتوویوین ئەنجامی کارێکی گەورە دێتە بەرهەم.

****کەواتە بۆچی ئەم کارە ناکەین؟ بۆچی کەسانێك کەبەم جۆرە دەژین، کەمن؟***

چـونکە پاداشـتی شـاراوەیش لەدرێـژەی سـەرنج دان دا، دێتـەبوون ئێمەبـەرەنج کێـشان، ئاشـناین وعادەتمـان پێـوەکردوە، رەنـج کێشان هەستی ئاسودەیی مـان پێـدە بەخـشێت تـاوەکو شـێوازە کۆنـەکان کەهەمیـشە تاوانبـارن بەشکـــست، درێـــژەپێ بـــدەین و لـــەوەبگوزەرێین رووداوێکی ناخۆش بگۆردرێت بە رووداوێکی خۆش تر.

ئێمــە دزانــین چــاوەروانی چ شـتێك بـین. بــەم کــارە دونیـــایی یـــەمان شـــیاوی دەرك وتێگەیـــشتن دەبێـــت وبەشـــێوەیەکی تـــر شـــیاوی کـــۆنترۆڵ کردنـــە. یەکێلـەزۆرترین شـتەکان کەخـەڵکی پێویـستیان پێیـەتی، ئەمەیـە کەهەسـت بکـەن، لەدونیایەکـدا کەشـیاوی هەسـت وتێگەشـــتنە، دەژی وەئەمـــە یـــەکێ لـــە راکێـــشانەکانی وزەیـە. بـەم هۆیـەوە خـەڵکی ئـەمرۆ ئەوەنـدە پەرێـشانن، نـەك تـەنیا تونـدو تیـژی دەوروبـەری ئێمـە بـەڵکو بـێ مانـاو مفهـــوم بـــوون نـــی ئـــەم تێگەشـــتنەش، لەوناوەدایـــە. ئیترهـــیچ شـــتێك لەگـــەڵ یەکـــدا ســـازگارنایەتەپێش چـــاوو وسەرنج دانی رابردوئیتر بەکار نایەت.

***خەڵکی ئیتر نازانن لەسەر چ شتێك دەتوانن حسا ب بکەن. هەمووشتێك بەناثارام و دوو دڵی دێتە پێش چاو.**

پەرێشانی کۆمەلاْیەتی ترسناکە. بەلاْم پەرێشانی زهنی بەپلەی یەکەم ترسناك تردەبێت. بەلاْم هەرلەسەرەتاوە هەوڵ دەدەین ئەم پەرێشانی یە سەرو سامان بکەین.

هەروەك ئێمە هەموومان لەشێوەی دروست کراوێکین. پلە بەپلە وێنەی ناخ لە دونیادا بۆخۆمان دروست دەکەین کەلافاو پالْی پێوە دەنێی لەدەرەوە هێرشمان بۆدەهێنن، پلە بەندیان دەکەن هەندێك لەوانە باش، ن وخواستی ئارام وهەندێکی تریش خراپ و ترسناك ناویان دەنێن. ئێمە پلان دادەنێین کەهەندێك لەکارەکان، ئێمەدەگەیەننەئەنجامی دلْخوازمان وهەندێکی تر ئێمە دوچاری کێشە دەکەن.

***چۆن ئەم رووداوە رودەدات؟**

هەریەك لەئێمەجۆرێك گریمانەکاری دروست دەکەین کەدەلێن:"ژیان هەرئەمەیە ". ئێمە ئەم کارە کاتێ

کـەلاوین، ئـەنجامی دەدەیـن وئـەم گریمانەیـە زۆرزۆر نـویَ گـەری وداهێنـان کـاری یـەو بەراسـتی یارمـەتی مانـەوەی ئێمـەدەدات. کێـشەکەلێرە دایـە کەلـەزۆر جێگـادا ئێمەبـە تێپـە ربـونی کـات وبەدەسـت هێنـانی ئـەزمون ئالـەم پـێش بینـی یانـە بۆچـون تازەناکەینـەوە، بـەڵکو هـەولَ دەدەیـن ئەزمونەتازەکان لەهەمان درزی پێشودا جیَ بکەینەوە.

**** دڵنیـام کەزۆربـەی خـەڵك هـەبونی وەهـا گریمانەیـەك نکوڵی دەکەن.***

لەوانەیـە ئەوانـە کاریگـەری، دەمارگیریـان لەسـەر ئـەوە هـەبێت کەپەیوەنـدی بـەوەوە هەیـە کەلـەکاتی منداڵیانـدا بۆیان پێش هاتبیَ، وەربگرن، بەلاَم گریمانە نا.

زۆربـەی خـەڵکی نـازانن زیـاتر چ جـۆرە گریمانـە یـەکیان هەیـە، چـونکە هـەرگیز ئەوانـە بەزاریانـدا نـەهاتوە. ئەوانـە کۆمـــەلێك لـــە هەســـتی شـــاراوە، ترســـی ئاشـــکرانەکراو شـتانێکن کەئێمـە نـەمان وێـراوە تەنانـەت لـە منداڵیـشدا، لـەبارەی ئەوانـــەوە قـــسە بکـــەین ویـــان دان بـــەبوونیان دا بنـێین. ئەوانـــە بـــە بـــە هێزتـــرین ودژوار تـــرین هێزیـــان، لـەژیانی مرۆڤـدا وەکووپەیوەنـدی سێکـسی، تونـدو تیـژیو

هێــرش کردنـــە ســـەر ســـەرو کاریـــان هەیـــە کەزۆربـــەی خێزانـــەکان ئـــەوان بـــەتر ســـناکتر لـــەوە دەزانـــن کەلـــەبارە یـــەوە قـــسەبکەن. هەرلەبـــەر ئەمەشـــە کەئێمـــە لـــەبارەی خـــودی واقعیـــەت، تێگەیـــشتنێکی ئـــاڵۆز دروســـت دەکـــەین کەهـــەرگیز ئـــەومان بـــەیان نـــەکردوە وەیـــان لێکۆڵینـــەوەمان لەســـەر نـــەکردوە. ئێمـــە هـــەر ئـــەم کـــارە دەکـــەین. ئێمـــە لـــەنێوان حـــە ووبێداریـــدا جیهـــان بینـــی خۆمـــان دروســـت دەکـــەین وئیـــزن دەدەیـــن ئـــەم جیهـــان بینـــی یـــەوەکو عەدەســـەی ڕەنگـــی بێـــت، ژیـــانی ئێمـــە ڕەنگـــین دروســـت بکات.

مەبەســـتتان ئەمەیـــە کـــەگرنگترین بـــاوەر لـــەبارەی ژیانـــەوە، ئەوانـــەن کەئێمـــە تەنانـــەت ئاگامـــان لەوانـــە نیـــە ولـــەقۆناغی منداڵیـــدا ئەوانـــە لەگـــەڵ خۆمانـــدا هـــەڵ دەگرین؟

بـــەڵێ کاریگـــەری ئەوانـــە دەتوانێـــت زۆرگـــەورە بێـــت. زۆرجـــار کـــاتێ بیردەکەینـــەوە ســـەبارەت بەکەســـەکان و ڕوداری ڕاســـتەقینە کاردانـــەوە پیـــشان دەدەیـــن، لەراســـتی داتـــەنیا ڕۆڵـــەکان بەوانـــەدەدەین کەلەچـــیرۆکی ناخمانـــدا

تەواویتەمەنمان سەرقاڵی وێنەکێشانیان بوین. بۆوێنە ئەگەر کەسێك لەمندالی دا هەستی کردبێت کەلەلایەن گەورەکانەوە بەگرنگ دانراون ولابراون، ئەم فەرمانە لەشێوەی تێرامانی ئەو بەدونیا ئەزمونێکی گرنگی باش بێت، رێگای زۆرهەن کەئەو دەتوانێنت درێژە بەم ئەزمونە بدات. رێگایەکی گەران هە یە، کەسێك حەز دەکات ئەو بەکەسێکی بەهەند وەرنەگیراو بزانن وحسابی بۆنەکەن ئێمەهەموونەمەبەباشی وەردەگرین. رێگایەکی تر هەلاتنی خەڵکی یە لەرەفتارەکانیان.

یان ئەوەی کەئەو دەتوانێت پێش بینی ئەوە بکات کەبەهەند نەزانراوە لەحاڵێکدا کەبەراستی ئەمە رویی نەداوە. هەریەك لەم رێگایانە کەهەڵ دەبژێردرێن، گریمانەکەی لەبارەی ئەوەوە کەچ چاوەروانی یەکی لەخەڵکی هەیە، رەزامەندی دەردەبرێت و ئەمە جێگای خۆشحاڵی یە.

***بەلام زۆرسەرنج راکێش نایە تەپێش چاوو.**

دەزانم کەپێت سەیرە. راست و رەوان کارکردن باشترین ئەزمونە لەدونیادا یان باشترە بڵێن هەڵە کردن

ناخۆشـــترین ئەزمونـــە کـــەدەتوانێت بـــۆمرۆڤ روبـــدات. ئەمەلێـــدانێکی ئازاربەخـــشە بـــۆمرۆڤ کەهەســـت بکـــات، هەڵـــەی کـــردوە، هەرلەبەرئـــەم هۆیـــە شـــە کەخـــەڵکی نایانـــەوەێت گۆرانکـــاری دروســـت بکـــەن، چـــونکە گـــۆران بەمانای داننانە بە هەڵەدا.

رۆژێك نەخۆشێکی شلەژاو قیژاندی بەسەرمدا:

"ئەمـەیانی مـن٤٠ سـاڵی سـەرەتای تەمـەنم بەهـەدەر داوە".

هەنـــدێك لەخـــەڵکی بەباشـــی دەزانـــن، درێژەبـــدەن بەهـــەمان هەڵـــەی ٤٠ ســـاڵی رابـــردوو، تـــاوەکو دان بـــەوەدابنێن وقـــەرەبووی زیانەکـــەی بکەنـــەوە. خـــەڵکی زۆر کەلەشـــەقن. هەنـدێك کـات ئەوانـــە لەدڵـداباوەریان هەیـــە کەئەگـــەر بۆماوەیـــەکی پێویـــست بـــەکرداری خۆیـــان درێژەبـــدەن، ئـــەوکردارە بـــاش دەبێـــت. ئەوانـــە گومـــان دەبـــەن راســـتی لەبەرانبـــەررێگای ئەوانـــدا خۆبەدەســـتەوە دەدات بـــەجێگای ئـــەوەی کەکاردانـــەوەی ئـــەم فەرمانـــە شتێکی لێوەرووبدات.

ئەوانە هێشتا هەوڵ دەدەن خێزانەکانیشیان وابەدەستەوە بدەن. هێشتا لەسەر تورەبوون کەلەپێنجساڵی دا بۆنە ترسان هەستیان بەشتێك کردوە، سەر نە کەوتوون.

خەڵکی هەبونی ئەم هەستی تورە بونە بەمافی خۆیان دەزانن و دەتوانن بۆئێوەی بەرونکردنەوەی وردەکاریەکان شی بکەنەوە کەچەندە نادانانە لەگەڵ ئەوانەدا رەفتاریان کردووە.

بەتەواوی رات دەڵێن و لەمنداڵی دا فریویان خواردوە، بەلاّم ئەوانە سەرنج نادەنە ئەوەی کەخۆیان بە ناونیشانی کەسێکی گەوروە فریوبدەن. تاکاتێك کە وزەی خۆیان خەرج بکەن لەبەرانبەر کەسانێك کەزەمەنێك ئەوانیان لەشتێك بێ بەش کردوە، هەوڵ نادەن ئەوەی کەئێستا پێویستیان پێی هەیە بەدەستی بهێنن.

ئەمە دادپەروەرانە نیە. مەبەستان ئەمەیە کە وازلەوە بهێنن بەئاسانی بڕۆن و دوای ئەو هەموو نارەحەتیە کەکێشاومانە، هەموشتێك لەبیر بکەین؟!

بـــەڵێ داد پەروەرانـــەنی یـــە. بـــەڵام ژیـــان داد پەروەرانەنیـــەو ئەوانـــەزۆرەملێن ورۆشـــتوون. ئێوەئێـــستا نـاتوانن هـیچ کارێـك لـەم بارەیـەوە ئـەنجام بـدەن. رێگایـەك نیە کەبتوانن لایەنە باشەکانیان یەکسان بکەنەوە.

هملـــت ١ وەکـــورزۆرێکی تـــر لـــەقارەمانانی تراژیـــدیا، دواجـار لایەنـە باشـەکانی بەرانبـەر کـرد. ئـەم کـارە تـەنیا دەبێتەهۆی دورخستنەوە وەیان مردن.

الکـترا ٢ بوەهـۆی مردنـی دایکـی وهـەرگیز نـەی تـوانی دووبـارە بگەڕێتـەوە مـاڵ. ژیـان لـەلای کەسـانی تـر دریـژەی هەیـە لـە ژیـان لەلایـەکی تـرەوە درێـژەی هەیـە. بەمەبەسـتی رەهـاکردن وکـەنار خـستنی نارەحـەتی یـەکانتان. ئێوەدەتـوانن ببنـەڕێگر لێـی کەخێزانـەکانتان بەتـەواوی ژیانتـان بـەتاڵان ببـەن ودەتـوانن لـەوەی کەژیانتان بهێڵنەوە پێشگیری لێ بکەن.

****کەواتـە دەبێـت ئەوانـە تـەنها بەقەڵـەم بگـرین؟ تەواوێنەو ساڵە بەئازارانە؟***

تـەوای ئـەو شـتانە کەبەمنـداڵی باوەرمـان پێیـان هـەبووە؟ دەبێـت قـەبوڵی بکـەین. کـەهیچ یـەك لەوانـە

هەرگیز ئەوە نەبووە کەئێمە بیرمان لێ کردۆتەوە بەراستی بوە. ئەوەی خەڵکی بەکەمی دەرکی دەکەن ئەوەیە کەکاتێئەم گریمانەیە دروست دەکەن، هەڵەناکەن.

مەبەستتان ئەوەیە کەئەو هەموو ترسە ئاشکرا نەکراوە، وێنەیەکی رون وورد لەدونیادابەدەست ئێمەوە دەدات؟

نەئەمە باشترین رێگای هاتنەکەنارلەگەڵ دونیامان بووە. ئێمە هەمووبەنێونیشانی بچوکترین ولاوازترین ئەندامی دونیاییمان وانە خێزان دروست دەکەین. لاوازی وبێ توانایی ئێمە گریمانە نیە، بەڵکو راستی یە. لەقۆناغی سەرەتای هاتنە کەنار لەگەڵ دونیاماندا دەبێت لەرێگای کەسانی ترەوە ئەم کارە ئەنجام بدەین.

لەپێنجساڵی دا پێویستمان بەدایك هەیە. دەبێت ئەو مهرەبان لەسەر خۆدروست بکەین تاشتانێك کەدەمانەوێت بەدەستی بهێنن. تاوەکو ژیانی ئێمەبەراستی بەئەنجامی وەها کارانێك کەپەیوەندیان

هەیە. بۆدروست بەخشین بەخواستەکانمان لەمنداڵیدا پێویستە توانامان هەبێت لەگەورەکان بەسودی خۆمان کەڵك وەربگرین.

بۆوەرگرتنی ناوی گیا وەیان ڕۆشتن بۆسینەما دەبێت بۆچونی ئەوانی تروەربگرین. لەسەرونەمەشەوەلەمنداڵی دا شایەنی سزایە تاسەرنجی ئەوانی تربدەین بیربکەینەوە کەچۆن عشق، هاودەردی وبۆچونی ئەوان هاندەر بێت لەسەرمان. ئێمە تەنیا ئەوانە نین لەبەشی دوەم داسەرنج بدەینە خۆمان. هەڵە لێرەدایە کەئەم هەست کردنە بەلاوازی وناتواناییەئەمەپێویستی بەرازی کەسانی ترە تاگەورەکان لەگەڵ خۆماندااوریبین. شتێك کەسەردەمێك راست بووە. ئێستا لەوەهم وخەیاڵێك زیاترنیە. لەگەورەیی دا هەموو شتێك پەیوەنی بەرازی کەسانی ترەوە نیە. کاتێك کەئەوان کارێك بۆئێوە ئەنجام دەدەن. ئێستا ئیتر ئێوەدەتوانن خۆتان ئەنجامی بدەن. کاتێك تەمەنتان ٣٠ ساڵە ئیتر پێویست نیە دایکتان ئێوەی وەکووئەوکاتەی کە٣ ساڵ بوون،

خۆشیی بوێیت. پێویست نی یە لەدەوری ئەو بگەرێیت، لەگەڵ ئەودا وەکوو سێ ساڵی رەفتار بکەن. پێویست نی یە لەتوورەیی ئەو بترسیت. دەتوانی ئەو شتەی کەئەو خۆشی لێ نەیەت لەبەری نەکەیت، یان لەگەڵ ئەو کچەی کەئەو پەسەندی دەکات، زەماوەند لەگەڵ نەکەیت. هەمووشتێك تەواووبوەوئەو قۆناغانە تێ پەریون. ئێستا ئێوەژنێك یان پیاوێکن خۆتان فەرمانرەوان لەسەر چارە نوسی خۆتان. بەلاّم زۆربەی خەڵکی هەست بەم مەسەلەناکەن.

بۆچی نا؟ بۆچی ئەوانە هەردوودەست بەم ئازارەوە ناگرن؟

چونکە بیرلە لەدەست دانی شتێك دەکەنەوە، بەبێ ئەوە ناتوانن سەرکەون، ئەوانە زۆر دەترسن.

ژان ژاك رۆسۆ فەیلەسوفی فەرەنسی، پەندێکی هەیە کەزۆر جار باس کراوە: ***"مرۆڤ ئازاد لەدایك دەبێ، بەلاّم لەهەمووجێگایەکدا بەندە"***. بێ گومان لەراستی یەوە نزیکتر ئەوەیە بڵێین: ***"مرۆڤ بە بەندی لەدایك دەبێت، بەلاّم هەریەك لەئێمە توانای ئازادبوونمان هەیە"*** .

زۆرجار کەسانێك هەردوودەستیان کۆت و زنجیر دەکەن، تەنانەت کاتێك کەبۆئەم کارە زۆر گەورە بوون.

**** بەڵێ، ڕوون وئاشکرایە کەخەڵکی، تەنانەت کەسانی تر ئەم کارە ئەنجام دەدەن، بەلاّم بۆچی ئێمەئەم کارە ئەنجام نەدەین؟ ئێمە لەڕەها بوون چ شتێکمانە ئەوەندە دەترسین؟***

لەراستیدا ئێمەنوساوین بەهەستی ئاسوودەیی منداڵانەوە. تا کاتێ کەهەستی بچوکی و ناتوانایی دەکەین، هەست دەکەین کە لەبەردەم گەورەکاندا مامۆستانین، بەلاّم بەتوانانین. ئەوانە لەوانەیە گەورانێکی باش نەبن و ئێمە هەمیشە چاوەڕێین هاواربکەن بەسەرماندا یان سەرزەنشتمان بکەن، بەلاّم تاکاتێ لەوێن، ئێمەتەنیانین. ئەمەشتێکە کەئێمەئەوەندە لەو دەترسین. ئەگەر دایك و باوکێك کەخراپەی ئێمە بڵێن، دور بکەونەوە لێمان، ئێمە تەنیا بمێنینەوە. بێ گومان ئەم هەستەش پاشماوەی هەستی ٤ ساڵییە. وازلێهێنان و دور کەوتنەوە،

بۆمنـدالێك ترسـناكەو بەراسـتی نـاتوانن ئـەوە تەحـەمول بكەن.

بـەلام بۆكەسـێكی گـەورە، تـەنیایی مەسـەلەیەكە بەتـەواوی جیـاوازە. ئـەوە نـەك تـەنیا پرشـنگ دارە بـەڵكوزۆر جـار پێویـستی بـە تـەنیایی هەیـە تـاوەكو گەشـەبكات، خـۆی بناسـێت وپـەرە بـەتواناكانی بـدات. كەسـێك كـەتاو توانـای تـەنیایی نـەبێت، كەسـێكە كـەنازانێت گـەورە بـوە. دونیـا لەوانەیـە هـەرگیز بـەباش نەیـە تـە پـێش چـاوو. بـەلام چ نەسـیمێكی تازەیـە بـۆن دەهێنێـت كاتێـك تـەنیایی، جیـایی و یـەك پارچـە خۆمـان بـەخاوەنی خۆمـان دەركـەوین. *لـەم كاتەدایـە كـەژیانی گەورەیی ئێمە بەراستی دەست پێ دەكات.*

**كـاتێ ئێـوە رونـی دەكەنـەوە، هەسـت بـەوە دەكـەین. نائاسایی یـە بـەلام ترسـناك دێتـە پـێش چـاوو وكـەمێك بـێ ناوە رۆكە. هـەروەك ئـەوەی لـەخۆوە زۆر بـێ نـارەوا رەهـا ببێـت. شـتێك لـەدەرونم رێگـری لـەمن دەكـات. بـەلام ناتوانم بڵێم ئەوەشتێكە؟*

تەنیائێوە بەم شێوەیەنین. زۆرکەس خۆیان لەم هەنگاوە لادەدەن وڕێگری دەکەن. هۆکەی هەرئەمەیە کەئەوانە لەبارەی ئەوەی –ئەگەر دەست بەکار بن وبچنە پێشەوە، چی ڕوودەدات –بۆچونێکی ناراستیان هەیە. ئەمەش یەکێکی ترە لەئەفسانەکانی قۆناغی منداڵی. کاتێ منداڵ بوین، لەدونیای ئێمەدا ژن وپیاوێک هەبوون کەدایك وباوکیان بوون. ئەوان گەورەبوون واتەبەساڵاچوون. شتێك کەمنداڵ ئەزمونی دەکات بۆئەوتەنیا ڕێگاو شێوەی بونی شتە کانە.

لەبەر ئەمەش ئەوئەم بۆچونەی لادروست دەبێت کەتەنیا ژن وپیاوێك دەتوانن بونیان هەبێت وئەگەر بوێرن بەکەسێك بوترێت خۆی بە ناو نیشانی بەتەمەنێك دەر خات دەبێت بەتەمەنی پێشوو لەگۆرەپانە دەربکات. ئەو لەهەست کردن بەچاودێری لەژیاندا پربوەو گومان دەبات ئەگەر بتەوێت پارە بە "پل ١" بدەیت دەبێت پیتر "٢" تالان بکەیت. وەهابۆچونێکی توندیان هەیە، پێی ڕازی بن.

ئەگەر سەرچاوەکان بەئەندا زەی پێویست بۆ هەموومان نەبن سەرکەوتنێکی کەسێکی گەورە دەبێتە هۆی ئیرەیی کەسانی تر، دوایش هیچ کارێك زۆرزۆر هیوابەخش نیە. ئەگەر ژیانمان لەدەستی خۆماندا بگرین، نمونەش ئەمەی کەرێگری ژیانی تاکەکەسی خەڵکانی دیکە ئەبین. هەست دەکەین کە وەك فەرمانی مەرگی دایك و باوکمان بنێرین کاتێ ئەنجام ئەوەندە وێرانکەر بێت کەواتە جێگای سەرسورمان نیەکە خەڵکی لەخۆیان دوودڵی پیشان دەدەن ئەگەر تەنها بیرلەژیانی خۆمان بکەینەوە بەچ کەسێکە ناکەس دەگۆرێین. خەڵکی ناتوانن بە هەستی تاونبارانەوەدرێژە بەژیان بدەن هەرلەبەرئەمەش پاشەکشەدەکەین. بەڵام ئێمە بەم هەستەروبەروو دەبینەو و بەهەرشێوەیك درێژە بەرێگەمان بدەین ئەمە بەهایەك کەبۆپشت بەستن بە دەروون دەبێت هەوڵی بۆ بدەین.

*** بەڵام من خەڵکی بۆ هاتنەدواوە سەرزەنشت ناکەم حەز ناکەم خۆم وەکو تاوانبارێك هەست بکەم**

خەڵکی بەبێ ئەم غەمە بەرادەی پێویست هەستی ئازاری ویرانکەریان هەبێت.

ئەگەر دەتەوێت بەشێوەیەکی تەواو گەشە بکەیت دەبێت ئەم هەستانە شت گوێ بخەیت. ئێوەدایك و باوکتان راناکێشت و هانیاننادەن بەڵکو ترستان لەسەر ئەوان و زاڵ بوونیان لەسەرخۆتان لەناو دەبەن. بەزمانی سادە و سەرەتا دەبێت ئێوەخۆتان لەسەروو ئەوەوەبەباشتر بزانن ئەگەر ئێوە پێداویستی و داخوازیەکانتان و ئارەزوەکانتان بکەنە پاشکۆی دایك و باوکتان، هەرگیز بەخۆتان ناگەن ئەگەر ئێوە مافی خۆتان بۆکەسانی دیکە قەبوڵ بکەن. هەڵبەتەمەگەر لەوکاتەی کەزۆر ئارام بگرن ئەوکاتە راستیەکانتان لەگەڵ وەهم و خەیاڵەکانتان بەرامبەر دەبنەوە. خانمێك ئەناسم کە پێشبینی دەکردئەگەرمندالی ببێت لەراستیدا دایکی کوشتووە، دوایی تاکو "٤٥" ساڵی مندالی نەبوو، دایکیشی لەدەوروبەری ئەوسالأنەدا مرد، بەلأم ئەنجامی جێبەجێ کردنی لەوەی ئێمە بیری لێ دەکەینەوە، ترسی کەمتری هەیە. ئەم دەست

گرتنەوەیە وپیسکەییەی هەستێك کەهۆی ئێرەیی، وکێشمەکێش وبێزاری توندە، لەراستی دا ئەفسانەیەکە.

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە سحرئامێزە کەلەبارەی کاریگەری ئێمەلەسەر دونیا بەشێوەی سەرسورهێنەر زیادە رەویی دەکەین، بەلأم راستی بەم شێوەیە نیە. ئەوەی ئێوە بەدەستی دەهێنن شتێك لەکەسی تر کەم ناکاتەوە، هەرکارێك بکەن دونیا بەرێگای خۆیدا دەروات. خەڵکی ناچارن بۆشتانێکی راستەقینە لەدونیای ڕاستەقینەدا پێشبرکێ بکەن، وەکوو بەدەستهێنانی کار یان گرتنی بورسی خوێندن، بەلأم ئەمە ئەوشتەنیە کەمن لەبارەیەوە قسەدەکەم. پێویست نیە خەڵکی بۆئەوەی بۆچوونی باشیا ن سەبارەت بەخۆیان هەبێت لەگەڵ کەسێکدا پێشبرکێ بکەن. ئەگەر ئێوە گەشە بکەن، شتێك لەمن کەم ناکات. لەم دونیایەدا بەرادەی پێویست جێگا بۆ کەسانی ئاسایی و دەستکەوتی نائاساییان هەیە. کاتێك بەتەواوی هەستمان بەم مەبەستە کرد. لەوەی کە

خـــەڵکی توانـــای ئەنجامـــدانی ئـــەوەیان هەیـــە، چـــێژ وەردەگرین و هەست بەکەمی ناکەین.

ئێمـــەدەتوانین کاردکانمـــان بـــەبێ دڵـــەراوکێ وئـــازاری ویـــژدانی ســـەبارەت بەکەســـانی تـــر ئـــەنجام بـــدەین. لەراســـتی دا ئێمـــە لـــەفراوانی هەســـت دا لەگـــەڵ دەســـت پـــێ وەگرتنـــدا دەژیـــن. بۆهـــەموو خـــەڵکی بـــەگوێرەی پێویـــست سەرچـــاوە هەیـــە. لەگـــەڵ گەشـــەکردنی مرۆیـــی مـــان سەرچـاوە بـەکۆتا ناگـات، بـەڵکو تواناکـان فـراوانتر دەبـن‌و ئەم پاشە کەوتانە شیاوی پاشەکەوت وپارێزگاری نین.

ئەگـەر وەك ئێـستا ئەوانـە بۆخۆمـان بـەکار نـەهێنین، بۆهەمیـشەلەدەست دەچـن. مەسـەلەیەکی تـریش هەیـە کەخـەڵکی لەگـەڵ ئـەو دا روبەرونابنـەوە، ئەوانـە گومـان دەبـەن کەهـەتا هـەتایی لەپێـشیاندایەو کارێـك کەئێـستا ئـەنجامی نـادەن، دەتـوانن سـبەینی یـان دوو سـبەی ئـەنجامی بـدەن. ئەوانەبیردەکەنـەوە کـەژیان یاریـەو ئەگـەر بـەرادەی پێویـست درێـژەی پـێ بـدەن، بـراوەبن‌و دواجـار لایـەنی بەرانبـەر تەسـلیم بکـەن و ئـەوەی کەدەیانـەوێت بـەوانی بـدەن. بـەلام ژیـان یـاری نیـە و

لایەنی بەرانبەری تر نیە. ئەگەر بەڕادەی پێویست درێژەی پێ بدەن، تەواوی هەڵەکاتنان لەدەست دەدەن. بەلاّم هەمیشە لەئیختیارماندا نیە، بەلکو کاتی دیاری کراو مان هەیەو دەبێت لەگەڵ ئەودا بێینە کەنارەوە. بۆگەشەو پێش کەوتن ئێمە هیچ سنورێکمان نیە. بەلاّم کات ئێمەسنو ردار دەکات، بێ گومان ئێمە ئەمە دەزانین. زۆرجار خەلکی بیری خۆیان بەبیری پیریو ئەوەی کەکات چ بەلاّیەکیان بەسەر دا دەهێنێت سەرقاڵ دەکەن. لەگۆرینی ئەم بیرە ناباشە، دەبیت ئەوەی کە دەتوانین لەگەڵ کاتدا ئەنجامی دەدەین، بیری لێ بکەینەوە.

**ئەم قسانە زۆر ژیرانەو جوان دێنە پێش چاوو. دڵم دەخوازێت ئەوانەلەگەڵ خۆم دابیمە ماڵەوە. بەلاّم ووتی ئەم قسانە زۆرلەوە سادەترەلەکارکردن بەئەوانە. ئایائەمە پێشبینی زۆر نیە لەخەلکی؟ چ کەسێك ئەم وزەیەی هەیەکەبەردەوام چاوولەراستی یەکان بکات وپارێزگارییان لێی بکات؟ بیردەکەمەوە شتانێکی کەم لەبارەی ژیانی خەلکی یەوە دەزانم، بەلاّم زۆربەی*

ئەوانــە فــەرامۆش دەکــەم. نائومێـد، بــێ قەرارو پێویـستیم بــەهێزی دڵـــەو نیگـــەران دەبم کەلـــەداهاتوودا چ ڕوداوێـــك ڕودەدات.

ئایـــادەتوانین چـــاوەڕوانیمان لەخـــەڵکی هـــەبێت کارامەوتەواوبن؟

پێویـــست نیـــە ئەوانـــە کارامـــەو تـــەواوبن. ئەمـــە دیـسانەوەخواستێکی تـرە کەخـەڵکی هەسـت بەوەناکـەن. ئەوانــەپێش خۆیــان گــەورەییان وەکــو دەرگایــەك پــێش بینی دەکەن.

کەتــەنیابۆدەرەوە دەکرێتــەوە. ئەوانــە گومــان دەکــەن کــەکاتێ چـونەناوەوە، ئیترنــاتوانن بگەرێنــەوە. گەشــەی ســەفەری یــەك لایەنەیــە. گــەورەکان دەتــوانن ناکامـڵ بـن. بەهـــەمان شـــێوەکەمندالآن دەتـــوانن زۆر ژیرانـــەرەفتار بکـــەن. خۆشـــبەختانە دوو قۆنـــاغی منـــداڵی وگـــەورەیی، سـنور دارنـین وەگــەرنا دووچـاری شـتێکی زیـاتر لــەنێوان نــەوەکان دەبــن ولەگــەڵ قوڵبونــەوەی ناشــیاو دا دەڕۆن وروبــەرو دەگــەرێن. مــن دەزانم زۆرێــك لــەدایکان وباوکــان بیردەکەنــەوە کەئێــستاش ئــەمان لەگــەڵ ئــەم ڕۆچـونەدا

رووبەروون، بەلاّم ئەوەی بەراستی بونی نیە، مەیلی راستەقینەی هەست پێ کردنە، هەولّدان وقەبولّ کردنی ئەم راستییەیە کە کەسانی تر لەگەلّ ئێوەدا جیاوازن. کێشەیەك نیە کەهەندێك کات خام و ناکاملّ بین. کەسانێك کە هەمیشە بەتەواوی کاملّ و گەورەن، کەمێك ترس هێنەرو ترسناکن. مەسەلەی نائاسایی دەربارەی هاوسەرگیری هەرئەمەیە.

هاوسەرگیریەکی باش بەتەواوی پەیوەندیەکی گەورەکانە، بەلاّم ژن و مێرد دەتوان بۆیەکتری هەرشتێك بن. دەتوانن بۆیەکتری دایك وباوك، هاویار، مەعشوق و هاورێی یەك بن.

کاتێ پێویستت پێیەتی ئەو دەتوانێت دلّ خۆشت بکات ئێمە هەمووسان پێویستمان بەوەهاشتێك هەیە. کاتێك کێشەیەك دێتەپێشەوەکەژن ومێرد هەردوکیان هاووکات پێویستیان بەدلّ نەوایی ئەوی تریان هەیە. نابێ یەکێك لەوان ئامادەیی لێ بوردنی ئەوی تری هەبێت.

***ئەم قسانە ئارام کەرەوەو باشن. کاتێ دەزانم کەپێویست نیە هەمیشە گەورەیەکی بەتەمەن بم، هەستی باشتر پەیدابکەم.**

بیردەکەمەوە هەمیشە هەوڵم داوە کەگەورەبم و ئەمەش دەبویە هۆی ئەوەی کەخەڵکی دەرککردنی من بچوکیان باتەوە وەبەهیچ شێوەك خۆشیان نەدەهات.

بەمنداڵ بوون، هەستی باش بەئێوەنادات، بەڵام منداڵی لەناخی هەمووئێمە داهەیەو ئێمە دەبێت لەگەڵ ئەم منداڵەدا میهرەبان بین. داوایەکی تر کەدەبێت خەڵکی سەرنجی بدەنێ ئەوەیە کەکاتێك لە٢٥ساڵیدا لەشتێك وازدەهێنن ئەوەی کە لەخودی چوار ساڵییاندا کاتێك پێویستیان بەو شتە بووە، دریغی ناکەن هیچ کەس ناتوانێت ئەوەی کەکاتێك چوار ساڵان بوونرووی داوە، ئێوە بگرێت. تەنیا کارێك کەدەتوانین بیکەین ئەمەیە کەلەگەڵ منداڵێکی چوار ساڵەدا کەهێشتا لەناخی ئێوەدایە، میهرەبان بن.

زۆرجار گەورەکان دەتوانن لەگەڵ منداڵێکی چوار ساڵەدا میهرەبان بن. بەڵام کاتێك دەزانن کەخۆیان

وەکوو منداڵێکی چوار ساڵە هەست دەکەن یان ڕەفتار دەکەن، کاردانەوەی خراپ پیشان دەدەن. لەخۆیاندا هەست بەبێزاری دەکەن، وەئەوەی کەبەشێك لەبوونیان هێشتا منداڵە نکوڵی دەکەن. ئەوانەلەوانەیە ئەم کارەیان لەزۆرکاتدا پێشتر دەست پێ کردبێت. لەقۆناغی گەشەکردندا کەبێت بەشێوازی تازە بۆبەکار هێنانی ئەزمونی پێ گەشتوو دا، جەخت کردنەوەو سەرنج دان بەلای هەستی ناخۆشدا لەبارەی شێوازەکانی رابردووەوە، گۆرانکاری بەمەبەست دەکەن ئەمەلەراستی دا سەرەتای بێزاریانە لەخۆیان. گەشەی راستەقینە واتە بوێری و پشتبەستن بەخۆ بەسە کەهەبن تاشتانێکی تازە فێر ببن و لەم پێشینەیە شێوازە کۆنەکان وەلابنێن. ئێوە بەرەوپێشەوەبرۆن، چونکە روبەروبونەوە لەگەڵ قەیرانەتازەکان، زۆرسەرنج راکێش ترو بزوێنەر ترن. لەوانەیەبترسن، بەلآم بۆتان وەردەگیرێت. ئەمە بەم مانایەنیە لەوەی کەهەیت خۆشتان نەیەت، بەڵکو بەم مانایەیە کەشتانێك ئیتر

پێویستتان پێیان نیە وەلای خەن، چونکە ئێستا بەشتانێکی باشتر گەشتوون.

ساناڵنێتە پێش چاو. وەکو ئەوەی شتەکان لەجێگای خۆیاندا دابنرێن و لەکاتی پێویستدا دیار بن.

بەڵام گەورەبوون ئاسان نیە، بەڵکو ئازارو کێشەیە. لەوەی بۆکوێ دەچیت وئایا دەگەیتە ئەوێ، دڵنیانیت. گومان ودوودڵی وپێچ وپەنای زۆربونیان هەیە.

بێ گومان ئازارەکانی گەورەبوون زۆرراستن وکاتێک کەمنداڵان بەهەنگاوی تازەو گرنگ دەچنە پێشەوە، ودەست وپەنجە نەرم دەکەن. پێویستە خوەکانی رابردوی خۆیان لەگەڵ توورەبوندا وەلابنێن.

ئەوانە ئیتر پێویستیان بەم عادەتانەنیە. بەلأم کاتێک پێویستیان پێی دەبێت، لەسەر ئەم کردارەیان دەتوانن بۆدەوروبەریان بەتەواوی دژونەیارو نیگەران بن. دایک وباوك دەزانن من چی دەڵێم. بەلأم ئەگەر دوورکەوتنەوەی ئەم خۆی سەرەتا زۆرقوڵ وکاریگەربێت ئەوەئەنجامی گەشەنیە، بەڵکو بێزاریە لەخۆی.

لەوانەیە کەسێك بیربکاتەوە وبەبێ ڕەزامەندی پێویست یەکانی کەهەست دەکات دەبێت پشت گوێیان بخات، بەلاّم بەم کارە ئەوبەش دەکات. ئێمەنابێت بەروبەرو بونەوەلەبەرانبەر سەرەتایی خۆماندا گەشەبکەین بەلّکو دەبێت پشت بەخالّی بەهێزی ئەو ببەستین، دەبێت هەست بکەین کەکاتێك ئێمە خزمەتمان کردوە، بەلاّم ئێستاکاتی شتێکی ترە.

کەسێك وتویەتی کەتەنیارێگەی گەشتن بەگەورەیی راستەقینە، تێپەرینە لەقۆناغی منداڵی راستەقینە.

بەلّێ قۆناغی منداڵی باش، ڕەهابەخشە. دایك وباوکی باش منداڵەکانیان لەجولّەوە بۆبەرەوپێش بردن یارمەتی دەدەن. کارەساتی قۆناغی منداڵی خراپی ئەمەیە کەخەڵکی حەزدەکەن پێیەوەی بنوسێن.

ئەوانە بەردەوام ئاور لە رابردو دەدەنەوە، کاتێك کەبەشتێکیان هەیە یان بیر دەکەنەوە کەهەیانە یان دەیانەوێت. ئەوانە تەمەنی خۆیان بەهەدەر دەدەن وبەجێگای ئەوەی هەولّدەدەن تالەگەورەییدا هەیانە،

چـــێژببەن، هەوڵـــدەدەن تاکـــەمێك خۆشـــبەختی کـــە لـــەقۆناغی منداڵیـــدا هـــەیان بـــووە، دووبـــارە بەدەســـتی بهێننەوە.

***ئەمــە هــەمان شــتە کــەمعتادەکان زۆرجــار لەمــەوادی مخدردا بەدوایدا دەگەڕێن بەم شێوەیە نیە؟**

بــەڵێ، ئەوانــە لەگــەران بەدوایــدا دەیانــەوێت بگەڕێنــەوە بــۆ رابــردوو، بــەلأم ئــەم کــارە کــرداری نیــە دەبێــت بــەرەو پێشەوەبرۆین وئەمەقورس ترە.

لـــــەرابردودادەزانیت چـــــاوەڕێی چ شـــــتێکت هـــــەبێت، ئەگــەر چــی هــیچ کــەس بەراســتی ناتوانێــت بگەڕێتــەوە بۆرابردوو. هەربەم هۆیەشە ئەم کارە نائومێد کەرە.

بــەرەو پێــشەوەچون واتەلەهەلــەکان ســود مەنــد بــوون و ئــەزمون کردنــی شــتانێك کەپێــشتر هــەگیز ئــەزمونمان نــەکردوە. لــەنێوان تــەواوی شــتانێك کەپێــشتر لــەبارەی ئەوانــەوەدڵنیا نــین بەجێگایــەك کــە دەتــەوێت پێــی بگــەیت، ئاشــکرات کــرد، قــورس تــرین کــار کاتێکــە کــەدەبێت شــتێك وەلا بنــێین و نــاتوانین بــەجێگای ئــەوەی شــتێك بەدەســت بهێــنین. هــەر بــەم هۆیــە خــەڵکی نایانــەوێت لەرەنجکێــشان

دەسـت هـەڵگرن، چـونکە ئەوانـە دەزانـن کـەڕەنج بـونی هەیـە وبەراستی باوەڕیـان نیـە شـتێکی تـر بـونی هـەبێت. لەیـەکێك لەرۆمانـەکانی "فـالکترا "قارەمـانی داسـتانەکە دەڵێت:

" نێوان غەم وپەژارە وهیچ پەژارە هەڵدەبژێرم.

بـەڵام هەڵبـژاردنی نێـوان غـەم وپـەژارە وژیـانێکی تـەواو. هـەنگاوەکانی سـەرەتا بـەدوای ئـەم ژیانـە دا لەوانەیەبـەئازار بێـت ورەنگەناچـار بێـت گوشـاری تونـد و تەنیایی وشکست قەبوڵ بکات.

بـەڵام ئێوەبـە هـەرحاڵ تـەنیا بـوون و شکستی سـاڵانی پێـشووتر کـەرووی داوە. تەنیاشـتێك کـە ئێـستا لەدەسستان دێت، خەونێکە.

دەبێـت بێـداری و هۆشـیاری سەرسـور هێنـەر بێـت. وەکو چاوهەڵهێنان بۆ یەکەم جار. وەکو لەدایك بون.

ئێمـە ئـەم جـارە ئەوەنـدە دەسـتمان خـاڵی نیـە. کاتێـك ئامـادەی بێـداربوون و رۆشـتن بەگـەورەیی هـەبێت، بـۆ زاڵ بوون بەسەر کێشەکاندا پێویستت بەهاوڕێ هەیە.

وتتـان دەبێـت یەکـەمین هـەنگاوەکان بنـێین. ئـەو هەنگاوانـە کامانـەن و چـۆن کەسـەکان دەتـوانن دەسـت پێ بکەن؟

هـەنگاوی یەکـەم رەهـاکردنی خەونەکانـە یـان بەشـێوەی شـل کردنـی کـۆت وبەنـدەکان، تادەسـت پـێ بکـەیت کەئـەووەلابنێیت، چـونکەهیچ کـەس ناتوانێـت ئـەم کـارە بەیـەك جـار ئـەنجام بـدات. ئـەم هـەنگاوە ئەوەنـدە بنـەرەتی وگرنگـە کـەهیچ کـەس ناتوانێـت بەکەسـێکی تـر بڵێـت چـۆن ئـەم هـەنگاوەبنێت. دەبێـت شـتێك دەر کەوێت.

لەلایـەك بـێ هـودەیی وبـێ بەرهـەمی لکـان بـەم خەونانـەوەدەبێت ئاشـکرابێت ولەلایـەکی تـرەوە ئاشـکرابونی ئـەم هەسـتە کەئەگـەر کەسـێك خـەون نـەبێت بەرهەمـەکانی وەلابنێـت، لەوانەیـە شـتێکی بزوێنـەر تـر لەپێشەوەهەبێت.

ئـەم قـسانە منیـان خـستەوە بـیری فیلمێکـی کـۆن، "سـپێدەدووبارە بکەرێنـەرەوە"، بـەڵام ئاباخـەڵکی

دەتوانن کارێک ئەنجام بدەن تائەوەی سپێدەبهێننەدی؟

ئێوە بەسەرنج دان دەست پێ دەکەن. ئەگەرشتانێک بەوشێوەیەی کەئێوە دەتانەوێت، وانەبێت لەخۆتان بپرسن دەتوانن چ کارێک ئەنجام بدەن تاوەکو بەوشێوەیەی کە دەتانەوێت وابێت. پەیوەندی نێوان ئەوەی ئەنجامی دەدەن وهەستێک کەیارمەتیتان بدات لەبەرچاووبگرن. دەبێت دابنیشن وبەدوای وەڵام دابن. بۆچیی لەگەڵ خۆتاندا بەنامهرەبانی وزبری هەڵسوکەوت دەکەن؟

ئایالەحاڵەتی پەنهاندا بیر دەکەنەوە کە ئەگەر عاجزانە هەڵسوکەوت بکەن، کەسێک هاتووە بەرپرسیاریەتی کارەکانتان بەئەستۆ بگرێت؟

ئایا بەراستی بیر دەکەنەوە کەحەز بەشکستی ئێوەبکەن؟

****ئێوە پێشتر لەبارەی چیرۆکێکی دەرونیەوە قسەتان دەکرد کەئێمە بەدرێژایی تەمەنمان سەرگەرمی ئەوین. ئەمەوەکو نمایشکردنی جۆرێک لەیاری دێتە***

پێش چاوو کەلەنمایش نامەی شەخصی خۆمان بەرپرسیارین وهیوادارین کەسێك رۆڵی کەسێکی تر کەهێناومانەتە نێو نمایشکەوە جێ بەجێ بکات.

بەلاَم ئەگەر هەموونەمانە خەیاڵ ووەهمێکە، کەواتە بۆچی رێگەبەم رۆڵە بێ سودانە بەخۆمان دەدەین؟

گرنگ ئەوەیە ئەم رۆلاَنە ئەوەندە بێ سود نین کە دێنەپێش چاوتان.

ئێمە لەتەواوی کارەخراپەکان کەسەبارەت بەخۆمان ئەنجامی دەدەین، بەراستی چاوەڕێی جۆرێك لەپاداشتین، سزادان دەتوانێت پاداشتێکی راستەقینەبێت. هەندێك لەمندالاَن تەنیا کاتێك کەسزا دەدرێن هەست دەکەن کە خۆشیان دەوێن. چونکە تەنیا شتێك کەلەدایك و باوکیان دەیبینن بێ جیاوازیەو ئەمە خراپترین شتێکە. لەبەرئەوەی لەگەورەیی دا بەسەردانەواندن لەگەڵ کەسانێکدا کەبۆمان گرنگ بوون، درێژە پێ بدەین. ئێمە تەواوی دژواریەکان بەگیان دەکڕین تاهەست بکەین ئەوانەی هێشتا لەدەوروبەرماندان، بەلاَم ئەوانە ئیتر لەدەوروبەرماندا

نـــین و ئێمـــە لـــەئازارو رەنجمـــان ئـــەنجامێك بەدەســـت نـــاهێنین. ئێمـــە لەگـــەڵ رۆحەکانـــدا گفتوگـــۆ دەکـــەین، تەنانـــەت ئەگـــەر ئـــەم رۆحانـــەش هـــی کەســـانێك بـــن کەهێشتا زیندوون.

بـــیر دەکەمـــەوە کەمامەڵـــەکردن لەگـــەڵ رۆحەکانـــدا باشترە لەهیچ؟

کارەســـات لێرەدایـــە. ئێمـــە بیردەکەینـــەوە کـــە ئەگـــەر بـــەهێز شـــێوەیەکی تـــر کـــە هـــەبێت ئـــەوا چاوپۆشـــی لەئێمـــە دەکـــات، وازی لـــێ بهێـــنن ئـــیتر شـــتێکمان ناوێـــت. ئەمەراســـتی یەکەیـــەتی کـــە ئێمـــە واز لەوانـــە بهێـــنین، دەبێـــت دەردی جیـــایی، ئەوهەســـتی تـــەنیایی یـــە کـــە هەرکەســـێکی پێگەشـــتوو دەبێـــت بیناســـێت ئـــەزمونی بکـــات، بـــەلاّم ئەگـــەر بوێربێـــت وئـــەم دەردو ئاگاداریـــە قـــەبوڵ بکـــات، رێگایـــەك بـــۆ شـــتانێك کـــەزۆر باشـــتر لەپـــچرانی وابەســـتەبوونی قۆنـــاغی منـــداڵی یـــە، یەکـــسان دەبێت.

واتـــە دۆســـتایەتی راســـتەقینە کەتـــەنیا نێـــوان کەســـی هاوتـــاو هاوســـەنگ، واتەکەســـی پێگەشـــتوو بەدەســـتی

دەهێنێت وئەمەکاتێك کەچێژی راستەقینە دەست پێ دەکات. کاتێ خەڵکی کۆنترۆڵی تەواوی خۆیانیان هەیە، کاتێك کە بەراستی دەزانن کێن وچین، لەم کاتەدایە کەدەتوانن خۆیان لەبەرانبەر کەسانی تردا بکەنەوە کاتێکە هەوڵ دەدەین بەم نەریتە شتێك لەخەڵکی داوابکەن کەتوانایان نیە پێتان بدەن، وەلانێن، ئەوکاتە دەتوانێت لەوەی کە ئەتوانن بۆتان بخەنەڕوو، چێژ وەربگرن. خەڵکی دەتوانن لەگەڵ تەواوی دونیادا هاوبەش بن بەلاَم سەرەتا لەگەڵ دونیای خۆیاندا پێ بکەن.

***مەبەستتان ئەمەیە کەدۆستایەتی قۆناغی گەورەیی لەگەڵ دۆستایەتییەك کە مندالّ دەناسێت یان دەیانەوێت، بەتەواوی جیاوازبێت.**

بەڵێ وەئەم دۆستایەتییە بۆگەورەیی زۆرچێژبەخشترە. کاتێ تەنیا وەها نزیکی یەك کەدەتوانیت پێش بینی بکەن، پەیوەندی منداڵە لەگەڵ باوك ودایکی دا، لەوانەیەئەم جۆرە نزیکییە بەتوندی داوابکەن. بەلاَم دەبێت لەوەش بترسن چونکە دواجار

ئیوەبەکەسێکی نەزان لەقەڵەم دەدەن. کۆتاقۆناغ لەم قۆناغی نزیکیە بارودۆخی وابەستەیی جینەکانە لەناو منداڵداندا. ئەگەر لەگەرانی نزیکی لەرێگەی بچوك وهەست کردن خودودۆزینەوەی جێگایەك لەکەسێکی گەورەتردا هەیت، هەمیشە ترسی نادیاری بەیەکگەیشتننتان هەیە. بەلاّم عیشقی کەسی پێگەیشتوو، عاشق کەم ناکاتەوە بەڵکو ئەو باش و باشتردەکات.

***مەبەستتان ئەمەیە کە ترسی عیشق بەوگەورەییەش نیە کە بیری لێ دەکەنەوە؟**

هیچ کەس ناتوانێت ترس لەعیشق جیابکاتەوە، چونکە ئێوە خۆتان بەکەسێکی تر دەخەنە روو، هەمیشە ئەم ترسە هەیە کەقەبوڵ نەکرێیت. کاتێك ئێوە بونی خۆتان بۆ کەسێکی تر ئاشکرا دەکەن، ئەم مەترسییە هەیە کەزیان ببینن. هەرلەبەرئەم هۆیەشە کەهەندێ لەخەڵکی خۆیان یەك لایی دەکەنەوە کەهەرگیز عاشق نەبن. ئەوانە خۆیان یەکلایی دەکەنەوە کەگۆشەگیر بمێننەوە تاوەکو ریسکی ئەوەی

پێویـستی عیـشقە واتــە رازی بــن بەئاشـکراکردنی خۆیـان بـۆ ئـەوانی تـر، بـەلآم کـاتێ کەسـی پێگەیـشتوو عاشـق دەبێـت، تـەواوی شوناسـی خـۆی، شوناسـێك کەهەیـەتی و دەیـــەوێت ببێـــت، بـــەبێ ســـەرنجدان بەکاردانـــەوەی مەعشوق، ناکەوێتە مەترسیەوە.

ئەگـەر ئـەو مەعـشوقەی لەدەسـت بـدات هێـشتا خـۆی هەیـە. ***بـەلآم ئەگـەر چـاوەڕێبن کەسـێکی تـر لەڕێگـەی شوناسـەوە ئێـوە بەتـەواوی بناسـێت، لەدەسـت دانـی ئـەو کەسە دەتوانێت ببێتە هۆی فەنابونتان.***

****مەبەسـتتان ئەمەیـە کەتەنانـەت لـەقوڵترین عیشقەکانیش هەستی جیابونەوە هەیە؟***

لەسـاتە نزیکەکانـدا راسـتیەکی تـری ئاشـکرا لەهـەبونی جیـایی بـوونی نیـە. بـەلآم هاوبـەش بـونی قـوڵ خودیـەتی لەگەڵ بەگشتی لەنێوچوونی، بەتەواوی جیاوازە.

****من ژیانی بەبێ عیشقم خۆشناوێت.***

کـێ هەیەتی؟هـەرکارێك کـە ئـەنجامی دەدەیـن لەگـەڵ عیـشقدا بـەهێزو تـەواوتر دەبێـت، بـەلآم عیـشق هەمیـشە بـوون نیـە. هەسـتی ئێـوە سـەبارەت بـەخۆتان، کـاتێ

کەسێك بونی نیە تاوەکو عیشقی ئێوە وەلاّم بداتەوە. پەیوەندی بەمەوە هەیە کەکاتێك بونی هەیە، ئەزمونی ئێوە چەندە بەنرخەبۆتان.

بیری پوری دایکم کەوتمەوە کەلەتەمەنی ٨٠هەشتا ساڵیدا لەلێوار بیابانەکانی کالیفۆرنیادا بەتەنیا دەژیا.

جارێکیان لێم پرسی کاتەکانی چۆن بەسەردەبات؟ ئەو وەلاّمی دایەوە: *"من لە٢٤ کاتژمێردا کات کەم دەهێنم"* . بۆم دەرکەوت و سەرنجمدا کەمەبەستی چییە. کاتێ لەوێ بوین ئەو سەرپەرشتی گروپێکی ئەدەبی دەکردو هەفتەیەك پێش ئەوە لەبواری ئەدەبیات دا دەی خوێندەوەو کێکێکی دروست دەکرد بۆ دانیشتنەکەیان. لەقوتابخانەیەکی داهێنان کاری ئەدەبی دا بەشداری دەکردو لەنێوان چالاکی یەئەدەبیەکانی شیدا، گوڵ وگیای لەباخچە کەیدا پەروەردە دەکرد، سەرادنی خەڵکی دەکردو بەشێوەی جیاجیا لەگەڵ دۆستان وخزماندا نامەیان بۆیەکتر ی دەنوسیی، ئەوتەنها خۆی سەرگەرم نەدەکرد

بەڵکولەتـــەواوی ئەوکارانـــەی کەئـــەنجامی دەدان چـــێژی وەردەگرت.

چـــەند ســـاڵ لەمـــەوپێش بەتـــەنیا ســـەفەری کـــرد بۆدەرەوە وکاتەکانی

نائاســـایی بـــوون. کاتێـــك کەگەڕایـــەوە لەســـەفەر لـــەلای ئێمە مایەوە بونی بۆئێمەبەرەکەت بوو.

ئەوهەمیـــشەلەوەی کـــەکاتی لەگـــەڵ ئێمـــەدا بەســـەر دەبـــرد خۆشـــحاڵ بـــوو. کاتێـــك ئێمـــە ســـەرگەرمی کـــاری خۆمـــان دەبـــوین، ئـــەویش خۆشـــحاڵ بـــوو، هـــەرگیز نارەحەت نەبوو.

هـــیچ کـــات ئـــەم هەســـتەمان نـــەبوو کەئەوچـــاوەڕێیە تـــاوەکو ئێمـــە بـــچین ئەوســـەر گـــەرم بکـــەین. ئەوهـــەرگیز چـــاوەڕێی نەبوکـــە کەســـێك پاڵپـــشتی لـــێ بکـــات، بـــەڵکو ڕێگاکانی بۆپاڵپشتی لەخۆی دۆزیبویەوە.

***کەواتـــە دووبـــارە دەگەڕێینـــەوە بۆهـــەمان پرســـیار، کەچۆن بیربکەینەوەو پارێزگاری لەخۆمان بکەین؟**

گرنگــــە کـــەفێر بـــین گـــوێ بـــەخۆمان بـــدەین. ئێمەزۆربـــەمان بیردەکەینەوەلەگـــەڵ خۆمانـــدا ناســـازگارو ناهەماهـــــەنگ بـــین. ئێمەلەمنداڵیــــدا پەیامــــەکانی جەســـتەمان بەشـــێوەیەك وەردەگـــرت. منـــداڵان دەزانـــن لـــەچ کاتێکـــدا برســـیانە یـــان نارەحـــەتن. بـــەڵام کاتێـــك کەمنــــداڵین، دەنگـــەکانی گـــەورەکان زۆر بـــــەهێزتر و دڵنیـــاترن لـــەدەنگی ئێمـــە. ئاســـان تـــرە لەســـەرئەوەی کەســـانی تـــردەڵێن، رۆشـــتنە پێـــشەوە. ئەوانـــە پێـــشتر حـسابی هەمووشـــتێکیان کـردوە و ئێمـە تـەنیا پارچـەکانی ئـەم لاو ئـەولا دەچـنینەوە. لەسـەرروی ئەمەشـەوە ئەگـەر لایـەنگری ئـەوان بـین، نانمـان لـەنێو رۆنـە. ئەگەربـەگوێی قـــسەی ئـــەوان بکـــەین. ئـــەواجێگاو خواردنمـــان هەیـــە. ئێمـــەدەتوانین چ شـــتێك بـــەخۆمان بـــدەین کـــەبتوانێت چاودێری لەوبکات؟

ئەمەهـــەمان چـــیرۆکی کۆنەکەئێمەلـــەقۆناغی منداڵیـــدا بۆدرێـــژەدانی مانـــەوەی دەبێـــت چـــی بکـــەین؟! بـــەڵام پێویـست نیـە ئیتردرێـژە بـەم کارانـە بـدەین. هەماهـەنگی دوبـارە لەگـەڵ خۆمانـدا پێویـستی بـەراهێنان هەیـە، دەبـێ

خۆمـــان تـــاقی بکەینـــەوە تـــاکو بـــێ پەردەقـــسەبکەین. ئەگـــەر ماوەیەکـــە گوێمـــان بـــەدەنگی خۆمـــان نـــەداوە، لەوانەیە ئەودەنگە زۆرلاواز بوبێت.

پـــێ دەچـــێت لـــەوەی کەماوەیەکـــە سەرپۆشـــیان داوە بەســـەریا زۆر تورەبێـــت. بـــەلآم بـــێ گومـــان ئـــەم دەنگـــە بـــونی هەیـــەو دەبێـــت کـــاتێکی پـــێ بـــدرێت. ئەگـــەر بیربکەینـــەوە چـــۆن گـــوێی لـــێ بگـــرین، شـــتانێکی زیـــاتر فێردەبین و شتانێکی نائاسایی دەبیستین.

**لەوانەیـە شـتانێکی ترسـناك ببیـستین. ئایـا شـتانێکی شـــاراوەی زۆر لەئێمەداهـــەن کەقـــەبولکردنی ئەوانـــە زۆر کێشەیە؟*

ئەگـەر ئـەم شـتانە بەرێـژەیی بـن و ئاشـکرابن، ئایـا بـۆ خەڵکی کۆنترۆڵی ئەوانە بەتەنیای کێشە نیە؟

کەواتـــە دەروونناســـــان ئـــــەبێت کاریـــــان چـــــی بێت؟بۆئـەوەن تایارمـەتی خـەڵکی بـدەن کەئـەم شـتانە بخەنـــە نێوگـــۆڕ، بێنـــە دەرەوە، دەســـتەبەندی بکـــەن و دواجار لەدەستی ئەوانە تەواو ببن؟

بێ گومان دەروونناسان دەتوانن یارمەتی زیادی خەڵکی بدەن و لەبارەی هۆکاری ئەوەی کەبۆچی دەبێت لەگەڵ خۆیاندا خراپ مامەڵە بکەن و هەوڵی خۆیان ئاشکرابکەن.

هەندێ لەخەڵکی ئەوەندە سەرگەرمی گەیاندنی بەلآن بەخۆیان و ئەوەندە بێ ئاگان کەبۆچی ئەم کارە ئەنجام دەدەن کەبەشکردن و توێژینەوە تەنیا ڕێگایەکە کەدەتوانن دەست پێ بکەن تالەمارپێچی بەلآ هێنان و فەنابونی خۆیان دەست بەرداربن.

بەشکردن و توێژینەوە دەتوانێت یارمەتیان بدات تالەوڕێگرییانەی کەلەسەر شەقامی چارەنوسیاندا هەیە سەرکەوتووبن، ڕێگریەك کەلەلایەن زۆربەی خەڵکیەوە وەلانراوە بەلآم ئێمە بەتوندی هەوڵ دەدەین تا ئەوانە بپارێزین. دابەشکردن و توێژینەوە کەرەستەیەکی باشن، ئازادی و ڕەهایی، کاتێ کەیەکەم جار نەخۆش لەسەرکورسی دەروونناسێك دادەنیشێت، لەڕاستیدا هەنگاوێکی گەورە بۆ مرۆڤایەتی بەرەو پێشەوە نراوە.

بــەڵام خـــەڵکی لـــەدەرەوەی کورســـی دەروونناســـیش دەتـــوانن کارانێـــك ئـــەنجام بـــدەن. مەبەســـتم ئەمـــە نیـــە کەدەروونناســـێك بەشـــێوەی دانیـــشتن ناتوانێـــت ئـــەنجامی بـــدات بەهـــەرحاڵ مـــن ئـــەم کـــارەم لەڕێگـــەی تەلەفۆنـــەوە بەســـەرکەوتویی ئـــەنجام داوە، دەبێـــت خـــەڵکی کـــاری زیـــاتر بۆخۆیـــان ئـــەنجام بـــدەن، تەنانـــەت لەگـــەڵ بـــوونی هاوکـــاری دەروونناســـیش یـــەکێ لەبەڵگـــەکان کەهەنـــدێ جـــار دەبنـــە هۆکـــار، هەنـــدێ دەروونناســـاس ئەوەنـــدە بەدرێـــژی بگەنـــە ئـــەنجام، وەرگرتنـــی ئـــەم خاڵـــە لەلایـــەن خەڵکیەوەکـــە دواجـــار گۆرانکـــاری ئەوانەپەیوەنـــدی بـــە خۆیانـــەوە هەیـــە. بـــەبێ ســـەرنجدان لـــەوەی کـــەتاچ ســـنورێك دیـــــدوتێروانینیان دۆزیوەتـــــەوە تـــــاچ ئەندازەیـــــەك لەبۆچـــونیاندا هەســـتی تـــەواویان هەیـــە، گۆرانکـــاری بەخودی خودَ نایەتە بوون.

***بەڵام مـن ئـەم هەسـتەم هەیە کەهەنـدێ کـات گـۆران بەئاسـانی رودەدات ئـەزانم ئـەم فەرمانـە بـۆم روداوێکـە روی داوە.** *

لەناکاو لەبارەی کەسێکەوە هەستی تەواو جیاواز پەیدادەکەین. کولێک لەسەرشانتان لادەچێت، دەرگاکان دەکرێنەوەو ئەوەی لەگەڵیدا دەرگیربوون بەیەکجار بۆتان ئاسان دەبێت.

وەك موعجیزە روداو رودەدات ئەمە شتێکی باشە، چونکە یارمەتی خەڵکی دەدات تادرێژە بەرێگەیان بدەن، بەلام سەرەتا دەبێ کێشمەکێش روبدات. هەوڵی زۆردەدرێت تالەماهیەتی موعجیزە سەردەربێنن. موعجیزات بۆ کەسێك رودەدات کەئامادەگی ئەوەی هەبێت، بەلام شتێك زیاتر لەمە بازدان پێویستە تاژیان بگۆرێت. بەکرداری هۆشیارانەوپلانێك بۆبەدەست گرتنی ژیانمان پێویستەو زۆرێك لەخەڵکی نایانەوێت لەگەڵ ئەم پلانەدا روبەروببنەوە.

ئەوانەبیردەکەنەوەدەروونناس باوك یان دایکێکی باشە کە هەرگیز نەیان بووە و لەمەو بەدواوە پارێزگاری لەوان دەکەن. تاسنوری ئەوەی کەماف بەوانەویەکێ لەگرنگترین شتەکان

کەدەروونناسێك دەتوانێت گرنگی پێبدات سەرنجدان و هۆگری ئەو بەوانەیە کەسەردانی دەکەن، بەلاّم خەلّکی لەبیریاندەچێت کەدایك و باوکی باش کەسانێکن کەهاوکاری مندالّەکانیان دەکەن تاوەکو گرنگی بدەن بەخۆیان و پارێزگاری لەخۆیان بکەن. کەسێك دەیوت ئەگەر خواردن بدەیت بەکەسێك ئەوت تەنیایەك رۆژ تێرکردوە، بەلاّم ئەگەر ئەوفێربکەیت کەچۆن خواردن دەست بخات، ئەوا دەتوانێت تەواوی تەمەنی خواردنی خۆی دابین بکات. کاتێك نەخشە دەکێشیت پارێزگاری لەخۆت بکەیت و بەرپرسیاریەتی خۆتان لەئەستۆ بگرن، هێشتا کارانێکی زۆرتان لەپێشە. پێویستتان بەبیر کردنەوەهەیە، ودەبێت هەولّ بدەن تاوەکو خوەخراپەکانی رابردوتان لەبیر بکەن. لەوانەیە بەشێك لەبونی ئێوە لەگۆرانکاریەك کەمەبەستتانە بیهێننەدی تورەبێت. ئەوبەشەی ئێوە کەلە شێوازەکۆنەکان بەتەواوی رازی یەو نایەوێت کەسێك بگۆردرێت یان کارێك بەشێوەیەکی تر ئەنجام بدات، دەتوانێت لەبەرانبەر گۆراندا بەرگری بکات.

زۆرێــک لەئێمــەئامادەین هــەرکارێك بکــەین بــەڵام گۆڕانمــان نــەبێت. راســتگۆیانە بڵــێین دەبێــت شــتێك قوڵترلەگۆڕانی داب ونەریتەکان خۆی پێوەبگرێت.

بێگومان شتێکی زیاتر لەشوێنی ترس دامەیە.

تــــەواوی ئەوشــــتانەی کەلەبارەیانەوەقــــسەمان کــــرد لــــەوەهم وپــــێش بینیمــــان، هەســــتی بــــاش تێروانینمــــان ســــەبارەت بــــەدونیای خۆمــــان. بەشــــێوەیەکی تربەشــــێك لــەبونی مــۆڤ هەســت دەکــات کەهەســتیان لەشــوێنی تــرس دا بریاری وەرگرتووەبۆمانەوەی ئەو هەوڵ دەدات.

بــێ گومــان ئەمــە لــەخراپ تێگەشــتنێك زیــاتر نیــە. ئــەوەی بەراســتی لەشــوێنی هێــرش بریــاری گرتــووە، داب ونــەریتی خراپــی ئێمــە یــە داب ونــەریتی ناشــیرینی فیکــری ورەفتاریەکــەژیانی ئێمــەی ژەهــراوی کــردووە. رزگــار بــوون لەدەســتی ئەوانــە پێویــستی بــە پــشتیوانی زۆرهەیــە. تەنیامــەیل بۆگــۆران بــەس نیــە، بــەڵکو دەبێــت بمانــەویت ئــەم مەیلــە بۆگــۆران هــەبێت. تەنانــەت ئەگــەر هــەم نەتانەوێت دەبێت هەمووشتێك رون و ئاشکرابێت.

ڕێگـــای زۆرهـــەن بۆئـــەم کـــارە. هەنـــدێك لەوانـــەکۆن وکلێـــشەیی دێنـــە پـــێش چـــاوو وەکـــوو: ***"بـــەهای ئـــازادی هۆشـیاری هەمیـشەیی یـە"*** یـان"دووبـارە ودووبـارە هـەوڵ بـدەن". ئـەم ووشـانە لـەقالبن ودووبـارەن، بـەلام ڕاسـتی یـان هەیـە. ئێـوە دەبێـت کەچـاودرێری کارێـك دەکـەن، هـەبن. هـەرکات کـەجێگای مەچـەکی خۆتـان بەکـەم گـرت، بوەسـتن، لایـەنی گـۆڕانی خۆتـان بگـۆڕن گـۆڕان بکـەن. بـێ گومان دەبێت ڕاست گەراش بن.

زۆرجـار خـەڵکی حەزدەکـەن تـەواو بـێ کـە م وکـوڕیی بـن. کاتێـك بـەم شـیوەیە نیـە، لـەخۆیان نائومێـد دەبـن. دەبێـت ئـــەم تێڕوانینـــە بخرێتەکـــەنارەوە، تایبـــەت نیـــە بەمرۆڤـــەوە. لەوانەیـــە هەنـــدێك شـــوێنەواری هونـــەری تـەواوبن، بـەلأم نـەك هەموونەوانـە. مرۆڤـی تـەوا ونەگـەر بـونی هـەبێت، دەبێـت چ هـەویرێك بێـت شـیاوی ئـارام گـرتن نیـە. دادوەری خودیـەتی لەسـەر بنـەمای پێوانـەی گـەورەیی مرۆڤـەکان یـەکێکی تـر لـەڕێگا خراپـەکانی ڕەفتـاری خـراپ لەگـەڵ خۆمانـدا بیـانوی باشـی بۆتەسـلیم بوونـــە. ئەســـڵەن لـــەبارەی خۆتانـــەوە داوەری نەکـــەن

خۆتـان بەوشـێوەیەی کەهــەن قــەبوڵ بــەن ولەوێدابــەرەو پێشەوە برۆن.

واتە بۆ یاسایی و هەڵەکانمان قەبوڵ بکەین؟

بــەڵام مــن بیردەکەمــەوە خــاڵی بنــەرەتی وبــەهێز لەوانەدایە.

ئەگــەربتوانن لەهەڵــەکانتان خۆبــەدور بگــرن، باوەرتــان هەبێت ئێوە تەنیا کەسێکن کەسەرکەوتووبوون.

دەزانــن شــتێکی ترهەیــە کــەئازاری ئێمــەدەدات، ئــەویش ئــەو هەمووچــاودێری و ئاگالێبونــە بەردەوامەیــە کەلەبیرکردنــەوە لێیــان مانــد و دەبم و بەدڵنیاییــەوە ســەرنج راکــێش نایەتــە پــێش چــاو. ئەوشــەوق و مەیلــەی کەلەســەرەتادا قــسەی بــوو، لەکوێیە؟خۆهانــدان لــەکوێ دێتە گۆڕەپانەوە؟

زۆرجـار خـەڵی دەڵـێن حـەز دەکـەن خۆیـان هـان بـدەن و هەســـتیان بەهەنـــد وەر بگـــرن. بـــەڵام ئەوانـــە تـــەنیا لەناخیانـــدا چـــوار چـــێوەی بیریـــان زنـــدانی دەکـــەن بەشــێوەیەك کــە بەئەســتەم دەتــوانن تــێ بگــەن کــە چ هەســـتێکیان هەیـــە. ئەوانـــە لەئـــەزمون کردنـــی هەســـتی

سـادەو رون دڵ گرانیـان هەیـە ئەگـەر بتـوانن بـیرو بۆچـونیان وەلابنـێن، ئـازاد دەبـن. ئـەم راكێـشانە تیۆرەكاتی. "*دی. اچ. لورنس*"ە.

بـەلاّم نـەئازادی و نەهەسـتیان هـیچ كـام ئەوەنـدە سـادەنین. ئێمەلـەناخی خۆمانـدا هەگبەیـەك لەكاردانـەوەی بەرنامەرێـژیمان هەیـە كەهەمووشـتەكانی تێـداماوە، ئامۆژگاریـە كـانی قوتابخانـە، حەسـرەتەكانی رابـردوو، چـیرۆكی كـۆن وهتـد. تـەواوی ئەمانـە لەگـەڵ هەسـتی راسـتەقینەی ئێمەتێكـەلاّو بـوون. لەبـەر ئـەوە لـەكار كردنـدا، خۆهانـدان زۆرجـار بـەمانای دەسـت كـەوتنو بـەدوای یەكـەمین شـتەوەیە كـە بەبیرمانـدادێت و گریمانـەی ئـەو بەناونیـشانی پـەیامێك لـەقولاّیی بونمانەوەیە.

بـەلاّم لـەقولاّیی بونمـان ناتـەواوی زۆر هەیـە. ئێمـە دەبێـت كاردانەوەیـەك كەبـەو رێژەیـە دێـن و ئاشـكرا دەبـن، توێژینـەوە بكـەین و تـێ بگـەین پەیامـەكان بەراسـتی لـەكوێوەدێن. دەبێـت نەخـشە دابرێـژین كەلەسـەر بنـەمای كـام یـەك لەوانـە رەفتـار بكـەین وكـام

یەك لەوانە پەیوەندی ئێمە پیشان دەدات. ئەمەبەم مانایە نیە کەدەبێت بەردەوام ئاگامان لەخۆمان بێت. پێویست نیە ئەوەندەتورەو دەستەوەستان بین کەتەنانەت لەبە رێگارۆشتنیشتان لەبیر بچێت. بەلاّم بەهەند گرتنی هەست پێویستی بەهەوڵ وکۆشش هەیە. ئەگەرحەزبکەن بۆئەم کۆششە سەرمایەداری بکەن، دەگەنەشەوق ومەیلی خۆتان.

خەڵکی دەڵێن کەنایانەوێت ئازادو رەهابن بەلاّم ئەوەی بەراستی پێویستیان پێی هەیە کۆنترۆڵە. تەنیا کاتێك کەکۆنترۆڵی تەواوی خۆتان بەدەستەوە بێت، دەتوانن ئازادو خۆبزوێنەر بن وچاوەروانی ئەنجامی باشتان هەبێت.

هەرلەبەر ئەم هۆیەش پەیوەندی سێکسی بۆکەسی پێ گەیشتوو رازی کەرترە.

بەلاّم کەسی پێگەیشتوو پێویستی بە خۆگرتن هەیە تاوەکو خۆڕەهاکردن، چونکە دەزانێت کەتەواوودەست لێ نەدراوە ئالەم پەیوەندیە دێنەدەرەوە. بێ گومان

کـــەمێك دژایـــەتی و نـــەیاری بەرچـــاوو دەکـــەوێت، بـــەڵام ئەمەیەکێکەلەرموزەکانی عیشق.

ئێـوە ئێمـە ڕازی دەکـەن وەهەمووشـتێك بەباشـی دێتـە پێش چاوو.

بـــێ گومـــان هێـــشتا دڵنیـــانیم کەبـــەڕادەی پێویـــست دەزانم چ کارێکی تر دەتوانم ئەنجام بدەم.

دەبێـــت قـــسەکردن لـــە گـــەڵ خۆمانـــدا فێـــرببین ئەمـــە زۆرگرنگـــە. دەبێـــت هەمووشـــتێك بۆخۆتـــان ڕون بکەنـــەوە وهێـــزی دڵ بـــەخۆتان بـــدەن. دەبێـــت گفتوگـــۆی هەمیـــشەیی لەگـــەڵ خۆتانـــدا ڕێـــك بخـــەن و ئـــەم گفتوگۆیـــە یارمـــەتی ئێـــــوەدەدات لـــــەکاتی کێـــــشەکانتاندا. کاتێـــــك منـــــداڵی دەیـــــەوێت خراپـــــەبکات، دەتـــــوانن بیوەســـــتێنن، ســـــەرەتا لەم بارەیەوە قسەبکەن و دوایش بەئەو "نا" بڵێین.

هەمیـــشە ســـاتێك هەیـــە کەهەرشـــتێك لەوانەیـــە ئەگـــەر ســـەرنج بـــدەن ئەواســـەرنجی ئەوســـاتە دەدەن وتـــێ دەگـــەن کەبەڕاستی دەتانەوێت چ کارێك ئەنجام بدەن.

ئیوەتوانـــای ئـــەم کارەتـــان هەیـــە کـــەبۆخۆتانی بهێـــنن و ئەمە شتێکی باشە.

سەرەتا بۆتان کێشەیە بەڵام پلەبە پلە ئاسان تردەبێت.

هەروەك ئازادی مرۆڤ پەیوەندی بەو دواکەوتنە کورتەوە هەیە چ جێگایەکی ترسناکە.

بێ گومان هەمیشە ناتوانی بە دروستی لەوسودوەربگرین. کاتێك مندالّی ناختان خراپ مامە لّەدەکات، خۆتان سزامەدەن. ئەم کارەتان بەرادەی پێویست ئەنجامداوە. مندالّی ناختان ببەخشن. کەبیردەکەنەوە زۆرێك لەشتەکان بەدناوتان دەکەن. بۆدەست پێ کردن زۆر خراپ نین، بەلاّم زۆرجار بەکارانێکی دژی خۆتان درێژەدەدەن تائەوەبسەلمێنین کەهەمان کەسی خراپین کەلەمندالّیدا پێش بینیمان دەکرد. ئێمەئازار دەچێژین چونکە تاوانی خەیالّەکانی دایك وباوکمان، تورەبونێك کەلەتەنیایی دا بەجێ هێشتنمان هەست پێ دەکەین، یان لەدەست دانی باوەرمان سەبارەت بەخۆمان کاتێك مندالّێکی ترلەدایك دەبوو گومانمان دەکرد کەقۆناغی ئێمە هاتوەتە

سـەرەوە، هـەموان بـەجێگای هەسـتی راسـتەقینەخۆمان لەبەرچـاوگرتوە. بەئێمـەدەڵێن لـەگوناه بێـزار بـن بـەڵام گونـاه کارانتـان خـۆش بوێـت. بـەڵام ئێمـەزرنگ ترلـەوەین وئـەم هاوکێـشەیە بەپێـچەوانەوە دەکـەین، ئێمەلـەگوناه کارێـــك کەلەدەرونـــدا یـــەبێزارین بـــەڵام بەگوناهـــەوە نوسـاوین. هەڵـەکان و تاوانـەکانی خۆتـان رازی نەکـەن، تەنیاهـــەوڵ بـــدەن دەرك بکـــەن کەبۆچـــی رویانـــدا وە وخۆتـــان بـــەرەو رێرەوێکـــی راســـت بکـــشێنن. ئـــەوکارە ژیرانەبەخۆشەویـستی یـەوە کەبۆمنـدالّ ئـەنجام دەدەن، یارمـەتی دانێکـی میهـر ئامێزانەیـە کەبەئـەوی دەبەخـشن. کاتێـك کەمنداڵـە کـە بەباشـی دەناسـیت، دەزانـن چ کـات گوشـار زیادبکـەن، چ کاتێـك دڵ نـەوایی بدەنـەوە وەچ! کـات تەنیابیهێڵیتـەوە. ئەگـەر منـداڵی دەرونتـان بناسـن، دەزانـن لەگـەڵ خۆتانـدا چـی بکـەن. دەزانـن چ کاتێـك و بەئاسـانی بگـرن وکاتێـك داخـوازی لـەو بکـەن. دەبێـت لەگـەڵ خۆتانـدا ئاشـنا بـن. منـداڵی ناختـان لـەباوەش بگـرن ولەگـەڵ خۆتانـدا هـاورێی بـن. بـەم کـارە سـەر

چـــاوەی تواناكانتـــان لەبـــەر دەســـت دایـــە، كەهەمیـــشه دەتوانن بەدوای دا بچن.

ڕۆژێـك پیـاوێكم بینـی كـەزۆر نـارە حـەت بـوو. نـزیكترین كەســی مردبـوو، ئەوهەسـتی بەتــەنیایی دەكــرد. لەپــەنای دانیــشتم وهەســتم بەغــەم وئــازاری كــرد لــەكۆتایی دالــێم پرســی: ئێــستا باشــترین هاریێــت لەدەســت داوە؟ وەڵامــی دایــەوە هــەر بــەو شــێوەیە ". پــێم گــووت:. مەگــەر نــازانی باشترین هاوڕێی تۆ كێ یە؟ "

بەســـەر ســـورمانەوە ســـەیری كــردم و، بۆســـاتێك بـــیری كردەوەوچاوەكانی پربون لەفرمێسك،

پاشان گووتی:

"پـێم وایـە مـاف بەئێوەیـە، هەركـەس باشـترین هـاوڕێی یە بۆخۆی ".

***ئەگـەر هەموونـەم كارانـە ئـەنجام بدەین وتـەواوی ئـەم بابەتانـــە هەســـت پـــێ بكـــەین، ئایابەراســـتی ژیانمـــان بەشێوەیەكی تر دەبێت؟**

ئەگـــەر بتـــوانین خۆشەویـــستی و پـــەروەردەکردنی خۆمـان فێـر بـین، لـەوەی کـەخۆمان پـێش بینـی دەکـەین بـــەتواناترین. بـــی گومـــان دەبێـــت ئاگـــاداری کێـــشە راســـتەقینەکان بـین لەوانەیـە لەهەنـدێك شـوێندا شکـست بهێنین.

ژیـان میوانیـەك یـان بـاغێکی پـڕ گـوڵ نیـە. دونیـا لەبـەر خـاتری ئێمـە ناسـوڕێت. ئێمـەناتوانین لەمەرجـەکانی مـرۆڤ کەهـەمووی دەردوئـازارە، کێـشەو لـەناو چـونی شـتەکانە، رابکـەین. دەتـوانین لەتـەواوی ئـەو توانایانـەی کەهەمانـە بـۆ ڕوبەڕوبونـەوەی قەیرانـەکانی ژیـان سـود وەربگـرین و لەهـەر شـتێك کەلەبەرانبەرمانـدا بریـاری لەسـەر دەدەن، بەلایەنی کەم سود وەربگرین.

ئەگـــەر خۆمـــان لـــەوەهمی خودیـــەتی رەهـــا بکـــەین وبیربکەینـــەوە سەرچـــاوەی راســـتە قینـــەمان بریـــارداوە، دونیایـەك بۆدۆزینـەوە، لەپێـشمان دایـە، پێویـست دەکـات زۆرجـار خـەڵکی خۆیـان بەشـادو پەرێشان وماندو ببیـنن. هـــەروەك هـــەمووڕێگاکانیان تـــاقی کردبێتـــەوە ولەهەرچـــی

هەیانــە ســودیان وەرگرتــوەو سەرچــاوەیان بــە کۆتــا گەشتوە و لەخۆیان نائومێد بوون.

بــەڵام کاتێـك پێویـستی یــەکانی خۆمـان لەبــەر دەسـتی خۆمــان دابنــێین وەکــو ئەوەیــە کەســەر چــاوەی وزەی دەســت لێ نــەدراو بخەنــەنێو چــاڵەوەیان حــسابی بــانکی ســودلێ وەر نــەگیراو پەیــدا بکــەین. ئەمەهــەرزانترین ســەر گەرمی یە کەبونی هەیە.

ئێـوە هــەرگیز ناگەنــەکۆتا ئــەم فەرمانەســست نابێــت. ئەم فەرمانە ئارامی دەستی قۆناغی بەساڵا چونیشە.

کاتێــك *"برناردبرنــــسون"* رەخنــــە گــری هونــــەری، نزیکــەی ٩٠ ســاڵ بــوو گــوتی:. ***"ئامــادەم لــە ســەر شــەقامەوە بوەســتم و، کڵاوێـك بگــرم بەدەســتمەوەوداوا لــــەرێبواران بکـــــەم کەئەوســـــاتانەی ســـــودیان لێ وەر نەگرتوون بیرژێننە نێو کڵاوەکەمەوە"*** .

ئــەو هــەرگیز توانــای خــۆی بــۆ چــێژ وەر گــرتن لەتــەواوی ساتەکانی ژیانی لەدەست نەدا.

رەنگــە بلــێن ئــەو کەســێکی دەگمەنــە بــەلام هــەموو ئێمــە دەتوانین دەگمەن بین

مەســت دەکــەم شــتانێکی زۆر لــەئێوە فێــر بــووم و وشــەی بیرمەندانــەی زۆرم لێــوە بیــستن. ئومێــدەوارم کەبتوانم ئەوانەم لەبیربێت.

بــێ گومــان لــەیادتان دەبێــت. چــونکە هەمبــشە ئاگــات لەوان بووە.

چۆن دەبێتە باشترین هاورێی خۆت

*تائێستا بوارێك نەرەخساوە کەوەکو کتێبکی چۆن باشترین هاورێی خۆت بیت؟ سادە، کاریگەرو خێرا وکارتێکەر بێت. کاتێ دڵتەنگم رۆژی دووجار هاورێ لەگەڵ پەرداخێك ئاو، ئەو دەخوێنمەوە، ئەم کتێبە هەمیشە گیان بە من دەدات.

"نیل سیمون"

* دەمەوێ بڵێم ئەم کتێبە موعجزەیە. بەڵام خاڵی بنەرەتی ئەمەیە کەموعجزەیەك بونی نی یە. کەواتە بهێڵن بڵێم کەبەبێ ئەم کتێبە ناتوانم بژیم.

"نورا افرون"

*لەرۆژگاری ژیاندا کەکێشەونیگەرانی زۆرم هەبوە ئەم کتێبە بۆمن وەکونەسیمی کوێستان بووە.

"بری برنسون"

منتدى إقرأ الثقافي

لەبڵاوکراوەکانی خ...

نرخ(۲۰۰۰) دینارە